



かやのき 4月号



詳細は大場地域ケアプラザホームページをご覧ください。

令和6年4月1日発行・第233号
 発行 社会福祉法人横浜市福祉サービス協会
 横浜市大場地域ケアプラザ
 住所 横浜市青葉区大場町383-3
 TEL 975-0200
 FAX 979-3200
<http://www.hama-wel.or.jp/>
 発行者 所長 高瀬 規子
 担当 コーディネーター 熊谷 昌子

【認知症マフ報告会&交流会】を開催しました

2月29日(木)横浜総合病院 認知症ケアチームの看護師・ソーシャルワーカーを迎え、病棟でのマフの使用状況、患者様のご様子、ご家族の声や医療従事者の想いや感謝の気持ちが伝えられ、とても温かな時間となりました。地域の方の編まれたマフが地元の病院で活かされています。そして編み手ボランティアさん同士の交流も広がっています。

これからも認知症マフで地域の介護を手助け致します。認知症のご家族の居られる方、認知症の方の入所施設へもお渡し致しますのでお気軽にご連絡下さい。



<退職のご挨拶>

3月31日をもって、大場地域ケアプラザを定年退職することとなりました。

在職中には大変お世話になり、改めて厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

大場地域ケアプラザには、今後とも変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

地域の皆様のご健勝とご活躍を、心よりお祈り申し上げます。

所長 高瀬規子



デイサービス 調理員募集

- 業務内容 デイサービスの昼食の調理
- 時給 平日1,012円～
土曜・祝日1,100円～
- 日時 金曜日
午前8時45分～午後4時30分
- 待遇 通勤交通費、有給休暇制度(6ヶ月勤務後)
健康診断制度 他
- 応募 お料理のお好きな方
まずはお気軽に下記までお電話ください



キッズ フラワーアレンジメント

- 日時：①5月11日(土)10:30～11:30
②6月15日(土)10:30～11:30
- 募集：4歳児以上～小学生(中学生も可)
のお子さま 20名まで
*但し、未就学児は保護者同伴のこと
- 内容：①母の日②父の日を前に、可愛いアレンジメントをつくります。
お花は当日のお楽しみです!
- 参加費：各回とも1,100円
- 持ち物：はさみ(文具用可)、持ち帰り用袋、
子供さん用の上履き、マスク
- 講師：岩田 玲華氏(草月流師範)
- 申込み：随時/窓口又はお電話にて



お問合せ・お申込み：045-975-0200まで

*各種講座に参加される方の駐車場のご用意はございません。
ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。



事業分類	講座名・内容	開催日	募集対象	参加費	定員	受付開始	
 子育て	さくらんぼひろば	毎月第1火曜日 10:00~11:30	未就学児と 保護者	無料	自由参加	不要	
	4/2(火)開催です。大きな部屋で滑り台・ボール・ボール・ままごとなどで思いっきり遊びましょう！見守りボランティアさんもいるので安心です。次回開催は5/7(火)です。						
	とっぴんぱらり	毎月第4金曜日 10:30~11:30	乳幼児と 保護者	100円	自由参加	不要	
	4/26(金) 大人から子どもへと時代を超えて語り継がれてきた「わらべうた」「手遊び」等をお子さんと一緒に。毎月第4金曜、地域ケアルームに変更になります。 語り手：菅野智子氏(語り手たちの会理事)						
	リトミックであそぼう！	毎月第2・4木曜日 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	未就園児と 保護者	600円/回	1部・2部 各12名	要申込	
	4/11・25(木) 聞く・感じる・動かす・音を出すなど音楽を通して発達を促す効果が期待できるリトミック。お子様の能力を楽しく伸ばしましょう♪ 講師：矢野ちなみ氏(リトミック認定講師/保育士)						
新	にこっとステーション	毎月第4月曜日 10:00~12:00	保護者	300円	自由参加	不要	
4/22(月) 障がいがあってもなくても集える広場。今年度からの新規事業です！パパママのあったらいいな♪を実現しました。気軽にお越しください♪ 共催：障がい児ママ支援グループ『nicoっと』							
 高齢者	銀のつどい	第1~4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1日600円 半日400円	要申込		
	~いつまでも自分らしく~をモットーに、お元氣なシニアの方たちの集いの場として体操・ポッチャ・手芸・講演会・ミニコンサートなど、多彩な趣味活動を行っています。 共催：銀の会						
地域 センタ 包括 支援	介護者のつどい	毎月第4水曜日 10:00~11:30	家族の介護の 経験のある方	無料	20名 程度	要申込	
	4/24(水)開催。2/28(水)は、5名の参加でした。家族の介護は大変だけれど、こうやって皆さんと話しが出来るのはやっぱりご縁。「人との繋がりがって良いですね」の話になりました。是非、ご参加下さい。						



『メディカルクリニックあざみ野院長』 佐藤靖郎医師 (ケアプラザ協力医) より

《 春のメンタルケア 》

4月は気温の変動や新しい環境への適応など、心身の疲労が増えやすい季節です。過剰なストレスを避けるために、生活リズムの整え方や栄養バランスの良い食事、休養の取り方などに注意が必要です。重要な4つのポイントをお示します。

1. 規則正しい生活リズムを保つことが大切です。朝の日光を浴びることで体内時計が整い、気分も安定します。
2. バランスの取れた食事を摂ることで、栄養不足を防ぎましょう。特にビタミンDやB群が重要です。
3. 適度な運動を心がけましょう。散歩やストレッチなど、気軽にできる運動がおすすめです。
4. ストレスを軽減する方法を探しましょう。趣味やリラックス法を取り入れて、心身のリフレッシュを図りましょう。

地域の皆様に向けて、佐藤医師による『健康相談』を開催しております。
(第1・3月曜日 12:30~13:00)大場地域ケアプラザまでお気軽にご予約ください。



お問合せ・お申込み：045-975-0200まで

*高齢者施設併設のため、館内でのマスク着用と上履きの持参をお願いしております