



# かやのき5月号



詳細は大場地域ケアプラザホームページへ  
左のQRコードもご利用ください



令和4年5月1日発行・第210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

\*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

## < 職員紹介 ~本年度もよろしくお願いたします~ >

< 所長 > 高瀬規子

< 事務・経理 > 河野真由

### < ケアマネステーション >

ケアマネジャー：井上美穂子 相澤美奈子 房野大樹

●介護保険の介護サービス計画(ケアプラン)の作成や  
サービス事業所との連絡調整等を行います。

### < 生活支援 > コーディネーター：松尾敏子

●高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を目指して、民間サー  
ビスや地域活動が円滑に利用できるよう、多様な主体が連携・  
協力する地域づくりのお手伝いを致します。

### < 地域活動・交流 >

コーディネーター：熊谷昌子  
サブコーディネーター：野澤恭子 伊藤由美  
臼井真由美 松本千恵子

●地域の皆様が福祉・保健に関する活動や交流の  
場として利用される貸室の管理を行っています。  
●ボランティアの受け入れ、相談や育成・支援活  
動を行います。  
●地域・障がい・子育て支援の自主事業を開催し、  
地域で活動中の団体をご紹介します。

### < 事務補助 >

小谷郷子 山本由美子 松本千恵子

### < 地域包括支援センター > (福祉総合相談窓口)

保健師：遠藤夕佳  
主任ケアマネジャー：村岡真由美  
社会福祉士：後藤充嘉 藤井聡子  
予防プランナー：松田友香

●ご本人やご家族・知人等から、生活や介護に関わる相談をお受けします。  
必要に応じて、区役所・関係機関・主治医・担当ケアマネジャーなどと連  
携します。●高齢者の虐待防止、権利擁護、成年後見などの相談をお受け  
します。●介護予防教室や介護者のための講座を企画します。●介護保険  
の申請代行を行います。●要支援1又は2の介護認定を受けた方の予防プ  
ランを作成します。●支え合える地域づくりの支援をいたします。



## 第87回 かやのき・土曜コンサート

～初夏に向けて～  
マンダリンの調べ



出演：アンサンブル YU

2022年5月28日(土)

時間：午後2時～3時(開場：午後1時30分)

曲目(予定)

- ◎アイネ・クライネ・ナハトムジーク
- ◎薔薇色のメヌエット
- ◎星に願いを 他

\*要申込み/先着15名/参加費無料\*

密を避けるために事前にお申込みをお願いします  
(当日体調不良の方は入館をご遠慮願います)  
当日はマスク着用、上履き持参、窓口にて検温有



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

### 《コロナ感染症後遺症について》

新型コロナウイルスへの対策が進むにつれ、その後遺症に  
も関心が向けられるようになってきました。どの年代でも後  
遺症を認めた方は存在し(平均76%)し、若くてもそれほど  
割合は変わらないようです。

症状としては咳、倦怠感、呼吸困難感などが主な症状で  
す。それ以外に脱毛が25%程度出現するそうです。コロナ  
発症から脱毛出現まで平均58.6日、平均持続期間は76.  
4日です。コロナに関連する脱毛は体に強いストレスがかか  
ることで発生する休止期脱毛と言われ、150日程度経過す  
れば徐々に改善に向かうと言われてしています。

地域の皆さまに向けて、佐藤医師による『健康相談』を開  
催しております。(第1・第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

# ■大場地域ケアプラザの自主事業■



《事業の詳しい内容についてはお気軽にお問合せ下さい》  
《内容が変更される場合もありますがご了承願います》

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	<b>さくらんぼひろば</b>	5月12日(第2木曜) 10:00~11:30	幼児と保護者	無料	定員 6組	不要
	5/12(木)は「子育て支援拠点ラフル」による子育て情報や工作イベントがあり、保健師さんも来られます。子育て相談もお受けしますよ。 ※感染状況により急遽中止になる場合があります					
	<b>とっぴんぱらり</b>	毎月第3火曜日 10:30~11:30	乳幼児と保護者	100円	定員 6組	不要
	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」「紙芝居」「手遊び」などを楽しんでみませんか。※感染状況により急遽中止になる場合があります。語り手:菅野智子氏(語り手たちの会理事)					
	<b>キッズフラワーアレンジメント</b>	6月18日土曜日 ①13:00~14:00 ②15:00~16:00	4歳児~小学生 (未就学児は 保護者同伴)	1,000円	各回 先着 15名	要申込
6月はバラを中心としたお花でのアレンジメントの予定です。①又は②コースを選択の上、お申込み下さい。是非プレゼントに… 講師:岩田玲華氏(草月流師範)						
一般	<b>かやのき土曜コンサート</b>	5月28日土曜日 14時開演(1時間)	どなたでも	無料	先着 15名	要申込
9名のメンバーによるマンドリン演奏のコンサートです。◎アイネ・クライネ・ナハトムジーク ◎薔薇色のメヌエット ◎星に願いを などの曲をお楽しみください。出演:アンサンブル YU						
高齢者	<b>健身操</b>	毎月第2・4木曜 15:10~16:00	60歳以上の方	300円/回	残席 少々	要申込
	椅子を使った手軽にできる体操です。呼吸法で心肺機能向上、新陳代謝を促します。身体の凝りなどをほぐしやすくする効果もあります。講師:加藤 智氏(日本健美操協会認定)					
	<b>スクエアステップ</b>	毎月第2・4金曜 15:00~16:15	60歳以上の方	300円/回	残席 少々	要申込
	「歩く脳トレ体操」生活機能と心理社会機能に着目、楽しみながら介護予防を目指し、アタマと身体を同時に使うエクササイズです。講師:矢崎由布子氏(スクエアステップ指導員)					
	<b>銀のつどい</b>	毎週金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1,100円 半日400円		要申込
～いつまでも自分らしく～をモットーに、お元気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						
地域包括	<b>めざせ健口！ オーラルフレイル予防講座</b>	5月17日火曜日 13:45~14:15	概ね65歳以上	無料	20名 スペースナ ナ10名	要申込
	自宅のできる口腔ケアなど、お口の健康についての講座です。会場は大場地域ケアプラザ(20名)とスペースナナ(ZOOM中継のみ、10名)です。講師:今村圭一郎氏(あおぞら歯科院長)					
	<b>介護者のつどい</b>	3/12(土)・23(水) 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
介護や介護保険に関する情報交換、リフレッシュを目的とした集いを主旨として開催しています。経験談を聞いたり話したり…どうぞお気軽にご参加ください。						
	<b>カフェかやのき</b>	毎月第1木曜日 13:30~14:45	どなたでも	無料	10名 程度	要申込
「講座」「交流会」「レクリエーション」「ちょこっと体操」などを行います。						

お問合せ・お申込み:045-975-0200 まで

\*ご来館時はマスク着用、上履きと外履き入れ袋の持参をお願いします。又、受付での検温にご協力をお願いします。

