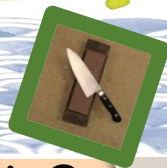




ボランティア入門講座【令和4年度】

包丁とぎボランティア



包丁とぎの基本を学んで、地域で活躍してみませんか？

《地域の福祉施設などで、包丁とぎボランティアとして活動する仲間を募集しています》

開催日

5月18日（水）

※今年度中、奇数月第3水曜日に開催します

時間

14:00～15:30

場所

舞岡柏尾地域ケアプラザ

内容

◎包丁とぎの実習

◎包丁とぎボランティア体験

申込

4月1日～ 7名程度

協力：男性の地域デビューを考える会

シニアボランティアポイント
登録研修会

65歳以上の方が介護施設などで
 ボランティア活動を行うとポイントが貯まり、
 寄付又は換金できる制度の登録会です。

開催日：5月9日（月）

時間：13:30～14:30

場所：舞岡柏尾地域ケアプラザ

対象：65歳以上の横浜市民

持ち物：介護保険者証

筆記用具

定員：10名程度（先着順）

申込：4月1日（金）より

窓口・電話にて

よこはまシニアボランティアポイントとは

受け入れ施設で
 ボランティア
 1回200ポイント

1000ポイント以上たまると
 1ポイント1円で換金
 年間8000ポイントまで
 換金・寄付可能



かしおのこども食堂

4月、5月、6月のメニュー



4月8日（金）

肉豆腐

申込：3月11日（金）～

5月13日（金）

油淋鶏

申込：4月8日（金）～

6月10日（金）

ポークチャップ

申込：5月13日（金）～

介護者のつどい

ふきのとう

対象：介護をされている方や以前されていた方

内容：介護者同士で日頃の悩みを話したり、情報交換をしたり少しでも負担を減らしましょう

開催日：①4/14（木）②6/18（土）③9/8（木）

④10/15（土）⑤12/8（木）⑥2/18（土）

時間：10:00～11:30

場所：舞岡柏尾地域ケアプラザ 2階ボランティアルーム

日頃の思いを
 話してみませんか？



前日までに
 お電話または窓口で
 お申込みください。
 （当日参加もお待ちして
 おります。）

予約・申し込み 舞岡柏尾地域ケアプラザ 窓口または電話にて 045-827-0371

横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザは横浜市の指定管理施設として社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が受託運営しています。



今から備える 認知症と財産管理

～成年後見制度のメリットデメリット～

開催日：4月23日（土）
 時間：10:00～11:30 ☆参加費無料
 ※終了後、希望者は個別相談を実施
 内容：成年後見制度について
 場所：舞岡柏尾地域ケアプラザ
 講師：田中司法書士事務所
 司法書士 田中弘毅氏
 申込：窓口・お電話にて
 ※講座のみ、ZOOM参加も可能です。ご希望の方は
 お申込み時にメールアドレスをお伺いします。

講座20名
相談6組

✿ エンジョイまいか塾 ✿

自分らしく生きるために 家族のために

知って安心

「“社会福祉協議会”って何だろう」

～外出支援・生活やお金の管理・ボランティア等～

開催日：5月9日（月）
 時間：10:00～11:30 ☆参加費無料
 場所：舞岡柏尾地域ケアプラザ
 対象：地域のみならずどなたでも
 講師：戸塚区社会福祉協議会 職員の方
 申込：窓口・お電話にて

事業名	概要	日程	内容	参加費	申込
あおぞら会	概ね60歳以上の方 9:30～10:30	4/6・20 5/4・18 6/1・15（水）	3A脳活性化リハビリテーション はまちゃん体操・サロン	50円	先着順
童唱会	概ね65歳以上の方 13:00～14:10	4/6 5/4 6/1（水）	地域で活躍する様々な音楽団体 によるコンサート♪	100円	3/2～ 4/6～ 5/4～
まいまい クラブ	未就園児と保護者 10:00～11:30	4/7 5/5 6/2（木）	4月：0歳から楽しめるリズム遊び 5月：自由遊びと読み聞かせ＆兜の前で 写真を撮ろう！パパ＆兄弟参加Ok！ 6月：親子リトミック	100円 無料 200円	3/3～ 4/7～ 5/5～
ふれあい サロン	概ね65歳以上の方 13:30～14:30	4/28 5/26 6/23（木）	4月：椅子に座って簡単体操♪ 5月：楽しく脳トレ！ 6月：樹脂粘土で観葉植物作り♪（クラフト）	100円 100円 未定	3/24～ 4/28～ 5/26～
金Yo フィットネス	どなたでも 14:00～15:00	4/22 5/27 6/24（金）	4月：昭和歌謡でリズム運動 5月：ピラティスで美姿勢エクササイズ 6月：カンタン太極拳 ※5.6月は定員15名です！	無料	随時
あったまり場	どなたでも 14:00～15:00	4/19 5/17 6/21（火）	とじこもりがちな方や話し相手がほしい方 のためのスペースです。	無料	不要
介護者の集い	介護されている方 介護していた方 10:00～11:30	4/14（木） 6/18（土）	日頃の思いを話してみませんか お仲間の話も聞くことができます。	無料	随時

※感染症拡大防止の観点からイベントが中止になる可能性がございます。ご不明な場合はお手数ですがお問い合わせください。

Dr、修行の“いきいき”コラム!!



修行内科麻酔科クリニック
修行 均



「带状疱疹ワクチン（シングリックス）」について

带状疱疹は子どもの時に罹患した水疱瘡のウィルス体内に潜伏して、大人になってから免疫が低下した時に発症します。日本人はこのウィルスをはほぼ100%保有していますので、誰でも発症する可能性があります。寿命が延びたこととも相まって、80歳以上では3人に一人が発症しています。

带状疱疹は神経を伝って皮膚まで到達しますので、神経痛を伴う事が多く、強い痛みが生じることが多いです。治っても後遺症として带状疱疹後神経痛となると完治が難しく、難渋する方も多くいます。

带状疱疹の発症は圧倒的に50歳以上で増加します。かつて安価な水疱瘡ワクチンが予防に使われていましたが、効果が低いのと長続きしないので、アメリカでは廃止されました。代わりに出てきたのが「シングリックス」で2回接種（2カ月間隔）ですが、約97%の効果が得られます（8年経過後も80%以上）。コロナワクチン接種後に带状疱疹が増える、との統計もありますので、3回目のコロナワクチンが終わりましたらご考慮ください。

保険適応ではありませんので、金額はかかりつけ医にご相談ください。

<お申込み・お問い合わせ> 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

TEL:045-827-0371 FAX:045-827-0375 ※お掛け間違いにご注意ください

各種講座やイベント情報は、ウェブサイトからご覧いただけます

舞岡柏尾地域ケアプラザ

検索