



# かやのき

## 3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



## リトミックで あそぼう!

<リトミック本講座の体験(プレ)のご案内>

- 体験日時：3月16日(木) 10:30~11:10
- 対象：未就園児の子どもさんと保護者 15組
- 内容：「リトミック」の体験(プレ)
- 参加費：無料
- 申込み：要申込み(TEL又は窓口) 先着順
- 持ち物：上履き、外履き靴入れ袋、大人はマスク着用

\*講師：矢野 ちなみ氏  
日本こども教育センター認定リトミック講師  
元保育士

<今春開講のリトミック本講座のご案内>

日時：令和5年4月~9月 第2・4木曜日 10:30~11:20  
対象：未就園児の子どもさんと保護者(親子) 15組 先着順  
参加費：600円/1回(保険料含む)  
申込み：3/16(木)のプレ開催後 11:30~開始

## 幼児安全法を開催しました

日本赤十字社神奈川支部の幼児安全指導員のお二人による講習会が開かれ、誤飲時の対処法や注意点、意識喪失の幼児に対しての緊急対応(救急車到着までの気道確保・胸骨圧迫・AED実習など)を学びました。



お問い合わせ・お申込み： 045-975-0200

令和5年3月1日発行・第220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



## 「出張カフェかやのき」 in 大場町一心会館

1月28日(土)、大場町一心会館にて、職員が地域に出向く初めての「出張カフェかやのき」を開催しました。認知症予防の座学や体操、「教えて!昔の遊び」等の内容で、参加された皆様と楽しく和やかな雰囲気で開催できました。足を運んでくださった皆様、本当にありがとうございました。



自治会館や集いの場などにお伺いします  
大場地域包括支援センターにお声がけ下さい

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』

## 《褥瘡治療の進歩について》



褥瘡(いわゆる床ずれ)は低栄養の患者さんに多く、ポイントとしては、まず発生予防に努めることが大切です。発生したら状態に応じて、適切な対応を取ることが大切です。その大きさや深さ、細菌感染の有無により対応が違います。




最近、感染がなく、比較的平面の褥瘡に対して有用な治療法が開発されており、治癒までの時間を短縮できるようになりました。それは局所陰圧閉鎖をおこなうことにより、血管新生の促進・血流量の増加・浮腫の軽減・増え組織形成の促進などが期待できるとされています。そのようなキットも市販され、患者さん・介護者に福音となりうる時代となってきました。

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。

# 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	申込み	
子育て 	<b>さくらんぼひろば</b> (with ママヨガ)	3月2日・4月4日 10:00~11:30	幼児と保護者	無料	自由参加	不要	
	3/2(木)は開催の中で、「with ママヨガ」を開きます。ゆったり身体の声の聴いてみませんか？子どもさんの見守りボランティアさんがおります。講師：松本莉奈氏(現役保育士、ヨガインストラクター)						
	<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/回	自由参加	不要	
	3/21(火)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。語り手：菅野智子氏(語り手たちの会理事)						
高齢者 	<b>プレ・リミックであそぼう！</b>	3月16日(木) 10:30~11:10	未就園児と保護者	無料	残席少々	要申込	
	元気に楽しく、ピアノのリズムにあわせてリミックで遊びましょう！4月スタートの本講座前の体験プレリミックです♪ 講師：矢野ちなみ氏(日本こども教育センター認定リミック講師/元保育士)						
	<b>健身操</b>	毎月第2・4木曜日 15:10~16:00	60歳以上の方	300円/回	残席少々	要申込	
	3/9・23・30(木)椅子を使った安全な体操です。呼吸法で心肺機能向上、新陳代謝を促し、身体の凝りなどをほぐす効果もあります。講師：加藤智氏(日本健美操協会認定)						
地域包括 支援センター 	<b>スクエアステップ</b>	毎月第2・4金曜日 15:00~16:15	60歳以上の方	300円/回	残席有	要申込	
	3/10・24(金)「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>	第1~4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	半日400円 1日600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 支援センター	<b>介護者のつどい</b>	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	
	3/22(水)は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趣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下さい。						
	<b>カフェかやのき</b>	毎月第1木曜日 13:30~15:00	どなたでも	無料	10名程度	要申込	
3/2(木)は青葉区桜台の行政書士、安藤優介氏による「遺言」についての講話予定です。講話の後、おしゃべりタイムも予定しております♪							

## 《ライフキネティック》

## 大場地域ケアプラザ地域包括支援センター

■開催日時 3月11日(土) 10:00~11:30  
3月25日(土) 10:00~11:30

■内容

ライフキネティックとは、ドイツ発祥で世界18か国で展開されている「脳トレ」と「運動」を組み合わせたエクササイズのことです。

\*65歳以下の方の参加は応相談でお願いします

■定員

各回 20名 先着順

\*どちらか1講座のみの参加でお願いします

■参加費

無料

■お申込み

大場地域包括支援センター  
担当：遠藤



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。