



大場地域ケアプラザ広報・地域版 かやのき 2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2月1日発行・第207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

大場地域ケアプラザは平成14年1月に開所し、今年20周年を迎えました。地域の皆さまのご理解と、関係される皆さまのご協力に感謝いたします。1月9日(日)にはゲストをお迎えして「20周年記念事業」を開催いたしました。今後も愛されるケアプラザを目指して頑張っております。

“レモングラス”さまによる大正琴演奏



横浜総合病院・長田乾医師による講話



楽笑友の会“浮世亭寿八”中村康男さまによる落語



新年明けての1月5日に、「みんなで楽しく書初めの会」を開催しました。床と机に半紙を大きく広げ、のびのびと心を込めて初春の書道を楽しみました。書道を得意とするボランティアさんも一緒に、墨の香り漂う清々しい時間となりました。



＜着任のご挨拶＞

皆さまはじめまして、令和4年1月1日付けで大場地域ケアプラザ・地域包括支援センターに着任いたしました松尾敏子(まつおとしこ)と申します。

青葉区は木々に囲まれた美しい街で、四季折々の景観が楽しみなこの地で働くことができることをとても嬉しく思います。

福祉関係の職場は初めてですが、早く地域の一員となり地域のお役に立てるよう頑張ります。

どうぞよろしく

お願いいたします。

生活支援コーディネーター
松尾 敏子



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】 《亜鉛欠乏症について》

亜鉛は 300 種以上の酵素の活性化に必要な成分で、高齢者においては、欠乏すると皮膚炎、味覚障害、易感染性などが発症しやすくなります。また、関節リュウマチ、パーキンソン病、うつ病、不眠症、糖尿病、痛風などの治療薬を長期的に服用すると亜鉛と結合し、亜鉛を尿に排泄させるため、亜鉛欠乏の要因となりやすいことが知られています。

ごはんが食べられない、食欲がないなどの原因が実は亜鉛欠乏症による味覚障害からくることもあり注意が必要です。亜鉛は牡蠣、レバー、牛肉、ウナギ、コメ、豆腐などに含まれており積極的に摂取することが推奨されております。亜鉛欠乏症による皮膚炎や味覚障害が心配な場合には医師に相談しましょう。

地域の皆さまにむけて『健康相談』を
大場地域ケアプラザにて開催しております。
(第1・第3月曜日 12:30~13:00)
大場地域ケアプラザに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のでご了承願います》

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	さくらんぼひろば	毎月第1木曜日 10:00~11:30	幼児と保護者	無料	自由参加	不要
	おもちゃや滑り台、ボールプールで思いっきり遊びましょう！2月と3月の開催中に「ママヨガ」を行います。子供さんも一緒に楽しみましょう！ 講師：松本 莉奈(現役保育士、ヨガインストラクター)					
	とっぴんぱらり	毎月第3火曜日 10:30~11:30	乳幼児と保護者	100円	先着10組	不要
	こどもの心を落ち着かせ、喜びをもたらす「わらべうた」をご一緒に楽しみましょう。紙芝居、パネル等もあります。 語り手：菅野智子(語り手たちの会理事)					
	キッズフラワーアレンジメント	3月11日日曜日 10:30~12:00	4歳児～小学生 (未就学児は保護者同伴)	1,000円	先着15組	要申込
一般	バレンタインデー(2/14)のプレゼントにもどうぞ♡お花に気持ちを込めましょう！お花の種類は当日のお楽しみです！ 講師：岩田 玲華(草月流師範)					
	かやのき土曜コンサート	3月12日土曜日 14時開演(1時間)	どなたでも	無料	先着23組	要申込
高齢者	ピアノの演奏による『初春のピアノコンサート』です。◎バラード第4番(ショパン)◎月光(ベートーヴェン)などをお楽しみ下さい。要申込となっております 出演：廣田 玲子(ピアノ講師)					
	2月休止 健身操	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。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(日本健美操協会認定)					
	2月休止 スクエアステップ	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
地域包括	～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(スクエアステップ指導員)					
	銀のつどい	毎週金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1,100円 半日400円	共催者「銀の会」に要申込み	
	～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	めざせ健口！ オーラルフレイル予防講座	開催日未定 14:30~15:30	概ね65歳以上	無料	20名 スペースナナ10名	要申込
	自宅で行える口腔ケアなど、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：今村圭一郎先生(あおぞら歯科院長))					
	介護者のつどい	毎月第4水曜 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
地域包括	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。					
	2月休止 カフェかやのき	毎月第1木曜日 13:30~14:30	どなたでも	無料	20名程度	要申込
「コロナ禍での情報交換」「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。