

舞岡柏尾地域ケアプラザ

まいか



発行日 令和5年9月1日
発行 (福)横浜市福祉サービス協会
横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ
住所 横浜市戸塚区舞岡町3705-10
電話 045-827-0371
FAX 045-827-0375
発行責任者 所長 横山 敦子

自主事業開催のご報告



まいまいクラブ

毎月第1(木)
実施

8月の“まいまいクラブ”では、「夏企画・縁日遊び」を開催しました。



沢山の親子さんにご参加いただき、楽しく縁日遊びをしました♪

まいまいクラブは未就学児と親御さんを対象にした楽しいプログラムを月替わりで開催しております。

- 10月 区役所の保健師さんと話そう
- 11月 自由遊びと読み聞かせ

ご参加
お待ちしております
♪



ふれあいサロン

毎月第4(木)
実施

7月の“ふれあいサロン”では、クレイ(粘土)を使ってハイビスカス・プルメリアリースを作りました。



和気あいあいとした雰囲気の中、綺麗なリースを作りました♪皆様、作品に大満足されました!

“ふれあいサロン”はどなたでもご参加いただけます。毎月様々なプログラムを計画しています。

- 10月 バイオリンコンサート
- 11月 クラフト～正月飾り～



草取りボランティア募集

ケアプラザ敷地内の草取りを実施します。

開催日時 **R5 10/10 火** 10:00～11:30

※雨天の場合 10/19(木) に延期

草取りをお手伝いしていただける方を募集しております。

前日までに窓口かお電話でお申し出ください。ご参加、お待ちしております。

草取り道具の用意に限りがございますので、ご持参頂けると助かります。

ボランティアさん
募集中!

子育て講座の見守り、趣味の講座のお手伝いなどもあります。みなさまの得意な事、やってみたい事を教えて下さい♪

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**



あったまり場

—戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業—

自宅でもない、仕事場でもない、第三の場所ケアプラザで自分の時間を過ごしませんか。あったまり場は閉じこもりがちの方や、話し相手がほしい方のためのフリースペースです。

日程 毎月第3(火) ※決まったプログラムはありません。
時間 14時～15時

申込み
不要



かしおのこども食堂

10月・11月のメニュー

10月13日(金)
千キン南蛮



申込: 9月8日(金)～

11月10日(金)
炊き込みご飯



申込: 10月13日(金)～

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。

★ エンジョイまいか塾 ★

開催日時 R5 11/13 月 10:00~11:00 **参加費 無料**

内容: **フレイルって何?**
 場所: 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
 講師: 横浜市スポーツ協会 地域連携課 黒岩 司 講師
 対象: 地域のみなさま
 申込: 窓口・お電話にて



介護者のつどい ふきのとう

開催日時 R5 10/12 木 10:00~11:30 **参加費 無料**

内容: **着替えの介助方法について**
 場所: 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール
 講師: 介護老人保健施設 千の星・よこはま
 対象: 介護をしている方・介護経験のある方・介護に関心のある方
 申込: 前日までに窓口・お電話にて (当日参加歓迎)



金 Yo フィットネス

~10月・11月開催ご案内~

参加費 無料

志村整体院先生による
ゆがみなおし体操



開催日時 R5 10/27 金 14:00~15:00 多目的ホール

申込み不要♪
 当日参加歓迎♪

TMG 財 関直哉先生による
笑いヨガ



開催日時 R5 11/24 金 14:00~15:00 多目的ホール

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	10/4・18 11/1・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	10/4 11/1 (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	9/6~ 10/4~
まいまい クラブ	未就園児と保護者 10:00~11:30	10/5 11/2 (木)	区役所の保健師さんと話そう! 自由遊びと読み聞かせ	無料	いつでも可
ふれあい サロン	どなたでも 13:30~14:30	10/26 11/23 (木)	バイオリンの演奏会 クラフト~お正月飾り~	無料 800円	いつでも可
金Yo フィットネス	どなたでも 14:00~15:00	10/27 11/24 (金)	ゆがみなおし体操 笑いヨガ ※マスク着用	無料	いつでも可
あったまり場	どなたでも 14:00~15:00	10/17 11/21 (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

Dr. 修行の"いきいき"コラム!!

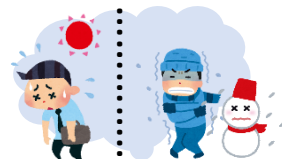
季節型うつ病について

うつ病はごくごく大雑把に次の5種類に分類されます。

- ①メランコリー型うつ病
- ②新型うつ病
- ③季節型うつ病
- ④産後うつ病
- ⑤仮面うつ病



修行内科麻酔科クリニック
 修行 均



全てを数行で説明できないので、今回は季節型うつ病について書きます。
 原因は色々あるでしょうが、冬期うつ病は寒くなる10月~11月に発症し、暖かく日差しが増える3月に回復します。
 夏期うつ病は反対に暑くなる6月に発症し、涼しくなる9月に回復します。
 という訳で治療は以下の通りです。

冬期うつ病
 I: 高照度光照射療法
 II: 食生活の改善
 III: 規則正しい生活
 IV: 薬物療法

夏期うつ病
 I: 食生活の改善
 II: 暑さ対策
 III: 睡眠不足対策
 IV: 薬物療法



最近の冬は乾燥が強く、寒さもひとしおです。バランスの良い食事と十分な休息で体調を整えるよう心掛けましょう。

<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、ウェブサイトからもご覧いただけます

舞岡柏尾地域ケアプラザ

検索