



かやのき

12月号



冬休みの学習室

場所:大場地域ケアプラザ多目的ホール

各日20名程度 要予約 **無料**



★百人一首 12/26(金) 13:00~15:00

元石川高校競技かるた部のみなさんと百人一首で交流しよう! やさしく楽しくみんなで体験しよう!
小学生以上初心者歓迎

★書き初め 1/5(月) 10:00~12:00

新たな気持ちをこめて書き初めをしてみませんか?
半紙・書道セット(下敷き)をご持参ください。

学生ボランティア募集中! 小中学生対象

《着任のご挨拶》

11月1日付けで大場地域ケアプラザの所長に就任いたしました妹島和美(せじまかずみ)と申します。

地域の皆様が安心して健やかな生活を送ることができるよう、笑顔とつながりを大切にし、地域の皆様から愛されるケアプラザを目指して、全職員と一緒に努める所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

所長 妹島 和美



《転任のご挨拶》

この度、法人内の異動により大場地域ケアプラザの所長を退任することとなりました。在任中は、ご支援ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。日々の業務に追われながらも、利用者様、地域の方々の笑顔に励まされ、楽しく過ごした日々でした。今後とも大場地域ケアプラザへの変わらぬご支援をよろしくお願いいたします。

所長 山尾 みどり

気になる子どもの相談室

1月28日(水) 予約制 個別相談40分
無料 ①10:00~ ②10:50~

療育アドバイザーによる個別相談

対象:子育てのお悩み相談を希望する、保護者・親子

令和7年12月1日発行・第253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

発行者 所 長 妹島 和美

担当 コーディネーター 佐藤 美保子



はつらつ体力 12月7日(日) チェック

10:00~14:30(所要時間20分)

健康状態・骨密度・バランスチェック・記憶力チェック等

対象:60歳以上 参加費:無料 要申込

座♪とんとん 人形劇公演



日時:12月10日(水)10:30開演

場所:大場地域ケアプラザ多目的ホール

要予約

無料

＜あんしん講座＞

無料

“知らないと損する”相続手続きの基本セミナー

～相続・遺言・手続き・墓じまいの総まとめ～

■日 時: 令和8年1月13日(火)10:00~11:00

■会 場: 大場地域ケアプラザ

■定 員: 50名

■申込み: お電話または窓口へ 開催日前日まで

■持ち物: 筆記用具、マスク

■講 師: ファイナンシャルプランナー相続診断士

第97回

かやのきコンサート

バイオリンとピアノ演奏

演目 クリスマスソングメドレー(トトロより)

お子様連れ 愛の挨拶・チャルダッシュモンティ 他
ご家族もどうぞ

2025年12月13日(土)

13:30開場 14:00開演要申込/先着40名/無料



『年末年始の食べ過ぎにご用心!』『メディカルクリニックあざみ野院長』 佐藤靖朗医師より

(ケアプラザ協力医)

年末年始は忘年会・クリスマス・お正月といったイベントが続く、つい食べ過ぎてしまう季節です。ごちそうや甘いもの、アルコールの機会が増える一方で、運動量は減りがち。気づけば「年末太り」に…という方も少なくありません。食べ過ぎによる体重増加は、見た目だけでなく健康にも影響します。血糖値や血圧の上昇、胃腸の不調など、生活習慣病のリスクが高まることも。予防のためには、野菜から食べ始める、腹八分目、揚げ物・甘いものの量を控えるなど、ちょっとした工夫で体への負担を減らせます。飲酒もほどほどに。アルコールは肝臓に負担をかけるだけでなく、食欲を増進させる作用もあります。水分をしっかり摂り、休肝日を設けることも忘れずに。食後の軽い散歩やストレッチも効果的。年末年始を元気に過ごすために、食べる楽しみと健康のバランスを上手にとりましょう。

地域の皆様に向けて佐藤医師による『健康相談』(第1・3月曜日12:30~13:30)を開催しております。大場地域ケアプラザまでお気軽にご予約下さい。

HP(ホームページ)に自主事業、カレンダー等をUPしています



かやのき 12月号



■直近の自主事業一覧■

お問合せ・お申込み：045-975-0200まで

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火曜日 10:00~11:30	未就学児と 保護者	無料	自由参加	不要
	12/2(火) クリスマスのフルーツミニコンサートがあります♪ プレゼントも♥ (数に限りがあります)					
	とっぴんぱらり	毎月第4火曜日 10:30~11:30	乳幼児と 保護者	100円	自由参加	不要
	12/23(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」「手遊び」等をお子さんと楽しみませんか？ 次回1/27(火) 語り手：菅野智子氏（語り手たちの会理事）					
	リトミックであそぼう！	毎月第2・4木曜日 ①ベビークラス 10:00~10:40 ②幼児クラス 10:50~11:30	5カ月頃~1歳位、1歳半位~3歳位の未就園児と保護者	600円/回 兄弟姉妹は200円	各クラス12名	要申込 体験参加ok
	12/11(木) (第4はお休み) 聞く、感じる、動かす、音を出すなど音楽を通して即時効果に期待できます 10月にベビーリトミック新設しました！ リトミック認定講師：矢野ちなみ氏					
	人形劇公演	12/10(水) 10:30開演	子ども向け(親子)	無料	先着20組	要申込
	毎年恒例の「座♪とんとん」さんの人形劇です。今回はどんな公演かな？お楽しみに！（約1時間）					
	冬休みのみんなの学習室(かるた)	12/26(金) 13:00~15:00	小学生以上 一般の方も歓迎	無料	20名程度	要申込
	元石川高校の競技かるた部の生徒と一緒に百人一首をしよう♪ 初めの方歓迎・保護者参加OK					
	冬休みのみんなの学習室(書き初め)	1/5(月) 10:00~12:00	小中学生	無料	20名程度	要申込
	新年の目標や学校からのお題を書きに来ませんか？ 書き初めは小正月のどんど焼きで燃やし、高く舞い上がれば願いが叶うという言い伝えがあります。学生ボランティア募集中！！					
一般	かやのきコンサート	12/13(土) 14:00~15:00	どなたでも	無料	先着40名	要申込
	バイオリンとピアノによる演奏です♪ ひとときの癒しの時間をお過ごしください。					
	司法書士による法律講座	12/16(火) 10:00~11:00	どなたでも	無料	50名	要申込
	今考えたい将来のこと「もしものときに備える仕組み」～成年後見制度について～					
地域包括支援センター	はつらつ体力チェック	12/7(日) 各回約20分	60歳以上の方	無料	各回6~7名	要申込
	健康状態、骨密度、バランスチェック、記憶力チェックなどを行います。10:00~14:50まで各回約20分を行います。					
	介護者のつどい	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
	12/24(水) 10/22(水) は4名の方に参加いただきました。90歳代の親と孫の旅行の実現について気を付ける事は何かというお話など温かな雰囲気で開催しています。是非ご参加ください。					
	サロンde大場 場所：Stadio & Café BALENA	12/26社会福祉士出張 毎月第4金15~16時	おしゃべり ご相談	無料 申込不要	開催場所：バレナ 元石川町 3711-1	

登録団体紹介コーナー

みんなのへや 毎月第2・4木 14:00~15:30

参加費：100円(コーヒー・紅茶・日本茶・お菓子)

場所：リーフエスコート 赤ちゃんから高齢者まで気軽にお立ち寄り下さい あざみ野2-14-7あざみ野郵便局裏【協力：健康笑てん】

