



☞ 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



人形劇公演



2023
12/20(水) 10:30 開演
(10:20 開場)
上演時間 約 40 分

- ★人形劇 「うさぎとかめ～その後」
- ★ペープサート 「いないいないばあ」
- ★大型絵本 「まどからのおくりもの」

無料 要予約 先着15組



『メディカルクリニックあざみ野院長』 佐藤靖郎 医師(ケアプラザ協力医)より 《冬季の季節性うつ病 - 傾向と対策》

季節性うつ病(SAD)は、特に冬季に発症することが多い心の病気です。日照時間が短くなると、体内時計が乱れ、メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌が増え、セロトニン(幸福ホルモン)の分泌が減少します。これらはうつ病の症状を引き起こします。SAD の主な症状は、気分の落ち込み、過眠、食欲増進、体重増加などです。これらの症状が冬季に現れ、春になると改善する場合、SAD の可能性があります。SAD の対策としては以下のようなものがあります。

1. 光療法: 朝日を浴びるか、光療法ランプを使用します。
2. 運動: 定期的な運動はセロトニンを増やし、気分を改善します。
3. 栄養バランス: ビタミン D やオメガ 3 脂肪酸が含まれる食事を摂ります。

これらの対策は自己管理できますが、重度の SAD では医師の診断と治療が必要です。自分の周囲の人が SAD の症状を示した場合は、専門家に相談しましょう。

地域の皆さまにむけて、佐藤医師による『健康相談』を開催しております。(第 1・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。

＜着任のご挨拶＞



この度11月より念願叶って生活支援コーディネーターとして着任いたしました、新垣(あらかき)明日香と申します。デイケア等で長年、介護の現場にいました。積極的に地域に出向いて参りたいと思いますので、お気軽にお声がけください。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 新垣 明日香(あらかき あすか)

お問合せ・お申込み:045-975-0200 まで

令和 5 年 12 月 1 日 発行・第 229 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

2024年1月6日(土) 10:00~11:30

みんなの学習室

書き初め

小中学生対象 **無料**【要申込】先着20名
※新しい一年をお習字から始めてみませんか?
【持ち物】練習用と完成用半紙・お手本・書道セット(筆・硯・文鎮・墨汁・下敷き等)・上履き
ご協力/書遊会・学生ボランティア

学生ボランティア募集!

ボランティア申し込みは、
QRコードから!お問い合わせ
は大場地域ケアプラザまで。



『認知症マフ』

作り方講座・交流会を開催いたしました!



横浜総合病院の認知症ケアチームの専門職の方々をお迎えし

編み物ボランティア 認知症マフ活用の様子や
募集中!! 効果など、映像で皆さんにご覧いただきました。



実際に編み物しながらの
交流会では様々なアイディアも共有しながらとても楽しい時間となりました。

＜終活講座＞(無料)

『看取りについて』

自分らしい生活を過ごすための“心の準備”

■日時:12/13(水)10:00~11:00

■会場:大場地域ケアプラザ

■講師:青葉区在宅医療連携拠点

訪問看護認定看護師 岩間慶子氏

*高齢者施設併設のため、館内でのマスク着用と上履きの持参をお願いしております



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火曜日 10:00~11:30	未就園児と 保護者	無料	自由 参加	不要	
	12/5(火)は、出張ラフルです。新年は1/9(火)を予定しております。						
	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	自由 参加	不要	
	12/19(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)						
	リミックで あそぼう!	毎月第2・4木曜日 ① 10:00~10:40 ② 10:50~11:30	未就園児と 保護者	600円/回	後期 募集中	要申込	
	聞く・感じる・動かす・音を出すなど、音楽を通して発達を促す効果が期待できるリミック、子どものさまざまな能力を楽しく伸ばしましょう♪ 講師:矢野ちなみ氏(リミック認定講師/保育士)						
	人形劇公演	12月20日水曜日 10:30開演(10:20開場) 約40分の上演	子供(親子) 向け	無料	先着 15組	要申込	
ペープサート・大型絵本・人形劇♪毎年恒例、座♪とんとんさんの人形劇みんな観にきてね!事前にお申込みをお願いします。 出演:座♪とんとん							
	みんなの学習室 (書き初め)	2024年1月6日(土) 10:00~11:30	小・中学生~ どなたでも	無料	先着 15名	要申込	
小正月のどんど焼きで書初めを燃やし、高く舞い上がれば字がきれいになると言われているそうです。新年の目標を書いてみませんか? ご協力:書遊会、学生ボランティア							
一般	かやのき土曜 コンサート	12月16日土曜日 14:00~15:00	どなたでも	無料	先着 33名	要申込	
	「クラシック・ギター世紀の二重奏」と称賛されたジュリアン・ブリームとジョン・ウィリアムス。ギターファン必聴です!本家に迫る音色を是非お楽しみください♪ 出演:JyuliFuji&JohnYa						
 高齢者	健身操	毎月第2・4木曜 15:10~16:00	60歳以上の方	350円/回	残席 少々	要申込	
	12/14・28(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し易くする効果もあります。講師:加藤智氏(日本健美操協会認定)						
	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	
	12/8・22(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)						
	銀のつどい	第1~4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1日600円 半日400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							
支援センター 地域包括	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	
	12/27(水)。10/25(水)は、初めて参加された方が2名いらっしゃいました。職員を含めてコロナ後最多となる12名の参加があり、いつにも増して和気あいあいと様々な意見が交わされました。						