



大場地域ケアプラザ広報・地域版

かやのき 11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

かやのき祭り

◇参加費:無料

11/19 (日)
10時~13時

令和5年11月1日発行・第228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



＝スタンプラリー＝

館内のポイントを回ってね!

♪景品あります♪

発 表

◎玄関前 10:00 オープニングセレモニー

(あおば太鼓)

◆10:20 日本舞踊 (輔和香会)

(千姫/お市の方/任侠吉良港/鶴麗の舞)

◆10:50 女声二部合唱 (カナリアコーラス)

(ふじの山/ひとりの春/冬の星座/さようなら/他)

◆11:20 寸劇 (キャラバン・メイト)

(認知症普及啓発のための活動)

◆11:50 落語(上演25分) (浮世亭寿八)

(親の顔)

◆12:25 舞踊体操 (銀の会)

(ソーラン節/松の木小唄/河内おとこ節)

展 示

◆陶芸作品 (土と遊ぶ陶芸クラブ)

◆書道作品 (書遊会)

◆絵手紙・手芸品・俳句作品 (銀の会)

◆災害時にも役立つ健康づくり
(青葉区食生活等改善推進員)

◆パネル展示 (健幸笑てん)

◆手芸・折り紙作品 (よりそい・あおば)

◆認知症マップ (大場地域ケアプラザ取り組み)

◆デッサン作品展示 (大場地域ケアプラザデッサン)

模 擬 店



<販売 10:20~ 販売価格は当日発表>

- ◆旬の野菜 (畑ボーイ) (黒須田老人会)
- ◆しいたけ (よりそい・あおば)
- ◆R-1 ドリンク (Breeze ヌメクラブ)
- ◆手作り作品 (Breeze ヌメクラブ)

体 験・遊 び

- ◆体力測定 (横浜市保健活動推進員)
(大場地域包括支援センター)
- ◆災害時にも役立つ健康づくりの実演、シールワーク等
(青葉区食生活等改善推進員)
- ◆KAPLA (かぷら) (親と子のつどいのひろば WITH)
- ◆人形劇・絵本の読みきかせ (チームサンサン)

時間: 11:00~11:30

◆バルーンアート披露 (バルーン大場クラブ)

時間: 12:00~12:30

◆アートフラワー・ワークショップ
(かやの木クッキングクラブ)

◆ハンドマッサージ (横浜あおばの里)

時間: 10:30~12:30

(無料 約10分/1人1回)

《かやのき祭りにお越しの皆さまへ》

- ・当日は、関係者以外の方の駐車場は用意がありません
- ・館内は飲食禁止です(水分補給のみ可)
- ・館内は土足のままお入りください
- ・館内でのマスク着用をお願いしております



<終活講座>(無料)

＝終活&葬祭セミナー＝

■日時:11/8(水)10:00~11:00

■会場:大場地域ケアプラザ

■講師:(株)くらしの友

1級葬祭ディレクター 飯草奎太氏

<退職のご挨拶>

この度、9月末で退職させていただくことになりました。イキイキ活動されている皆さんのやさしい笑顔と花と緑に囲まれた美しい青葉区の街並みはいつまでも心に残ります。お世話になり、本当にありがとうございました。生活支援コーディネーター 松尾 敏子

お問合せ・お申込み:045-975-0200 まで

*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	幼児と保護者	無料	自由参加	不要
	11/7(火)「遊びのフリースペース」では、開催中に「歯みがき教室(歯ブラシと母子手帳持)」を開きます。12/5(火)は、クリスマス前のミニイベント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
	11/21(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)					
	リトミックであそぼう!	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トミック、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(リトミック認定講師/保育士)					
高齢者	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
	・いないいないばあ(ペープサート) ・まどからおくりもの(大型絵本) ・うさぎとかめ~その後~(人形劇)の予定です♪事前にお申込みをお願いします。 出演:座♪とんとん					
	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
	11/9・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しやす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
11/10・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)						
支援センター 地域包括	銀のつどい	第1~4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	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・ボッチャ・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
	11/22(水)。9/27(水)は、田舎の墓に関連して、皆さんご自身の将来のお墓についての話になりました。又、エンディングノートを書いている方の体験談もお聞きました。					

『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<<秋の夜長の睡眠について>>



睡眠は私たちの健康にとって非常に重要な要素です。良質な睡眠は、心身の健康を維持し、日々の活動に必要なエネルギーを提供します。睡眠不足は、短期的には集中力や記憶力の低下を引き起こし、長期的には心臓病や糖尿病などの慢性疾患のリスクを高めます。

また、睡眠不足は免疫系の機能を低下させ、風邪やインフルエンザに対する抵抗力を弱める可能性があります。一方、良質な睡眠は記憶の固定化を助け、学習能力を向上させます。深い睡眠中には、身体の修復作業が行われ、免疫系が強化されます。良好な睡眠のためのポイントは、

- ① 日の光を浴びる
 - ② 朝食をしっかりと食べる
 - ③ 適度な運動
 - ④ 自分に合った寝具を選ぶ
 - ⑤ アルコール・夕食は就寝3時間前までに済ませる
 - ⑥ 就寝前のスマホやテレビの使用を控える
- これらの方法を試してみてください。

お問合せ・お申込み:045-975-0200

*高齢者施設併設のため、館内でのマスク着用と上履き持参をお願いしております

