



謹賀新年

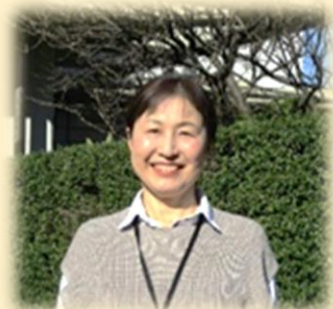


謹んで新春のお慶び申し上げます。

令和3年10月1日付けで舞岡柏尾地域ケアプラザの所長に
 着任いたしました横山敦子と申します。広報誌「まいか」
 では初めてのご挨拶となりました。

自然豊かで地域の皆様の活気あふれる、このまちの一員
 として受け入れていただけますように、皆様に教えていた
 だきながら歩んで参りたいと思っております。舞岡柏尾地
 域ケアプラザがより一層地域に根ざし、親しんでいただ
 ける施設となりますよう、職員一同力を尽くしてまいります。
 今後ともご指導ご支援を賜りますようよろしくお願い致し
 ます。

皆様にとって新たな年が明るく幸多き一年になりますよ
 う心よりお祈り申し上げます。



宇宙についてのお話と天体観察

季節の星や宇宙の仕組みなど
 最新のニュースについて教わり
 月・星雲を観察します
 ご自宅にてPC・スマホタブレットで
 参加できます。
 (Wi-Fi定額パケット環境での
 参加を推奨します)

2月12日(土)
 18:00~20:00
 オリオン座 ブラックホール

2月19日(土)
 18:00~20:00
 最新の宇宙旅行情報

参加費 無料

<申し込み>

1月10日から先着10組
 下記のアドレスにメールにて
 お申込み下さい!

- ①名前
- ②学年
- ③お住いの町名
- ④メールアドレス
- ⑤リハーサル希望日

ZOOMリハーサル日

1/29(土) 16:00
 2/6(日) 11:00
 上記どちらかに
 ご参加下さい

お申し込み: c-maioka@hama-wel.or.jp(担当:宮下)

第3弾

令和3年度

第2回目講座

★星空さんぽ★

講師 南幸雄さん



かしおのこども食堂

1月、2月のメニュー

1月14日(金)

煮込みハンバーグ

申込: 12月10日(金) ~



2月18日(金)

肉豆腐

申込: 1月14日(金) ~



NPO法人 みんなのお箸プロジェクトより

箸作り有償ボランティア育成講座

~箸作りで地域活動をしてみませんか~

開催日時:

令和4年 2/5(土)

13:00~15:00

●場所:舞岡柏尾地域ケアプラザ

2階多目的ホール

●持ち物:筆記用具・エプロン

●費用:500円(材料費)

●定員:10名

●申込: NPO法人みんなのお箸プロジェクト

QRコード→送信フォーム

もしくは ☎045-861-6642

※切: 令和4年1月31日(月)

箸作り体験とボランティア
 内容の説明を行います。
 お箸一膳お持ち帰りいた
 だけます。



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

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

お金と住まいの不安解消！

老後の資金の考え方・賢い施設の選び方

開催日：1月10日（月）祝日

時間：10時～11時30分 ☆参加費無料

対象：地域のみなさまどなたでも

講師：司法書士 清水敏博氏

ファイナンシャルプランナー 石村衛氏

ロイヤル入居相談室 室長 小松剛氏

申込：窓口・お電話にて



健康ごはん塾

ちゅうがんじみゆき先生に学ぶ薬膳ランチ

開催日：①2月12日（土）※1回のみ参加可
②3月18日（金）

①アンチエイジング腎 ②アンチエイジング肝

時間：10時30分～13時

参加費：1回1200円

対象：地域の皆さまどなたでも

申込：窓口・お電話にて



募集中！タオルの寄付をお願いします



ご家庭に不要なタオルはありませんか？

グループホームひかりで雑巾を作り、寄付をします。

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	1/5・19 2/2・16 3/2・16（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	1/5 2/2 3/2（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	12/1～ 1/5～ 2/2～
まいまい クラブ	未就園児と保護者 10:00～11:30	1/6 2/3 3/3（木）	1月：自由遊びと読み聞かせ 2月：舞岡保育園の先生と遊ぼう 3月：自由遊びと読み聞かせ	無料 無料 無料	12/2～ 1/6～ 2/3～
ふれあい サロン	概ね65歳以上の方 13:30～14:30	1/27 2/24 3/24（木）	1月：新年すごろく 2月：落語会（明治学院大学 学生有志） 3月：邦楽コンサート	無料 100円 100円	12/16～ 1/27～ 2/24～
金Yo フィットネス	どなたでも 14:00～15:00	1/28 2/25 3/25（金）	1月：リズムに乗ってエアロビクス TMG講師 2月）ノルディックウォーキング alk代表 3月）森隆司講師 ※ポール貸出あり	無料	随時
あったまり場	どなたでも 14:00～15:00	1/18 2/15 3/15（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
介護者の集い	介護されている方 介護していた方 13:30～15:00	1/18（火）	日頃の思いを話してみませんか お仲間の話も聞くことができます	無料	随時

※感染症拡大防止の観点からイベントが中止になる可能性がございます。ご不明な場合はお手数ですがお問い合わせください。

Dr、修行の"いきいき"コラム!!

自律神経失調症について

自律神経とは、体の活動時に優位となる交感神経と安息時に優位となる副交感神経の事で、冷感や痛覚といった感覚を伝える感覚神経や筋肉を動かす運動神経とは別の神経系です。呼吸、血液循環、体温調節、消化、排泄など生命維持に必要な身体活動を無意識に調節するのが自律神経です。

交感神経と副交感神経のバランスが崩れるのが自律神経失調症で、原因としては精神的ストレス、過労や温度などの身体的ストレス、更年期障害などのホルモン異常、一部の全身性疾患があります。

症状は多彩で、精神症状から身体症状まで様々でうつ病にまで進展することもありますので、軽いうちは良いとしても放置しないほうが良いです。治療も原因をつきとめて対策を立てる必要がありますから一概にはできませんが、普段からしっかり睡眠をとって疲労をため込まない事、暴飲暴食を避ける事、ストレスを解消する事、生活環境を整える事など予防に努めましょう。

今年も天候が極端で暑い夏から急に寒い冬になりました。しっかり保温して十分な水分摂取で体調の乱れを予防しましょう。



修行内科麻酔科クリニック
修行 均



<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、ウェブサイトからご覧いただけます

舞岡柏尾地域ケアプラザ

検索