



かやのき



令和7年4月1日発行・第245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 山尾 みどり
担 当 コーディネーター 佐藤 美保子

大場地域ケアプラザ ホームページの
QRコードはこちら 

キッズ フラワーアレンジメント

- 日 時：①5月10日(土) 10:30~11:30
②6月14日(土) 10:30~11:30
- 募 集：4歳児以上~小学生のお子さま
*但し、未就学児は保護者同伴のこと
各回 16名まで
- 内 容：①母の日②父の日を前に、可愛い
アレンジメントを作ります
お花は当日のお楽しみです！
- 参加費：各回とも 1,100円
- 持ち物：はさみ(文具用可)、持ち帰り用袋
上履き(子供・大人共に)、マスク
- 講 師：岩田玲華氏(草月流師範)
- 申込み：随時/お電話にて



2月開催時の作品です



「ケアニン」特別上映会 を開催しました(2/3, 4, 8, 9)

幅広い世代の多くの方々にご来館い
ただきありがとうございました。
上映会后、涙涙の皆さまが意見交換
されたりご感想もいただきました。



貸室利用団体説明会

を開催します

4月16日(水) 13:00~14:00

サポーター募集中!

「体力チェックサポーター養成講座」に是非ご参加ください

あなたも体力チェックサポーターになってみませんか? 地域にお住いの
体力チェックサポーターの皆様が毎回イキイキと元気に活躍されています。
日本体育大学の教授、学生さんと一緒に測定しています。私たちと一緒に
地域を盛り上げませんか? 全2回の養成講座です。

内 容： 体力測定方法や体力測定の意義等についての講義と演習

実施日時： 第1回 4月20日(日) 10:00~11:30

第2回 5月25日(日) 10:00~11:30

場 所： 多目的ホール

講 師： 日本体育大学体育学部健康学科 教授 横山順一氏

申し込み： 電話または大場地域ケアプラザ窓口まで



担当 新垣・米山

「体力チェック
サポーター」って?
ケアプラザや地域に出
向き、体力測定会を
実施するとき一緒に
受付や体力測定を
しています!

駐車場についてのお願い

最近当館に相談で来られる方で、お車をご利用される方が駐車できず、ご不便
をおかけすることが多くなっております。駐車スペースの確保にご協力ください。

貸室団体や、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ので、
ご来館の際は公共交通機関をご利用いただくか、近隣駐車場のご利用をお願いし
ております。



お問合せ・お申込み：045-975-0200



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
	4/1(火)新聞紙で指先を使って遊びましょう。大型滑り台・ボールプール・ままごともあります 5/6(火)「ヨガ」親子でお楽しみに♡ズボン・動きやすい服で来て下さい。					
	とっぴんぱらり	毎月第4金曜日 10:30~11:30	乳幼児と保護者	100円	自由参加	不要
	4/22(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? 語り手：菅野智子氏(語り手たちの会理事) 4月から第4火曜日開催 次回開催は5/27(火)					
一般	リトミックであそぼう!	毎月第2・4木曜日 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	未就園児と保護者	600円/回	1部・2部 各12名	要申込
	4/10・24(木) 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。お子様の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	かやのきコンサート	5月31日(土) 14:00~15:00	どなたでも	無料	先着40名	要申込
	当館登録団体の『合唱団さくらそう』さんによる発表です♪ 美しい歌声をみなさまにお届けします。是非聴きにいらしてください。					
地域包括支援	銀のつどい	第1~4金曜日 10:00~14:30	概ね65歳以上	1日500円 半日300円	要申込 4月から参加費を値下げしました	
	~いつまでも自分らしく~をモットーに、シニアの方たちの集いの場として体操・ポッチャ・手芸など多彩な趣味活動を行っています。気軽にご見学にいらしてみして下さい。 共催：銀の会					
地域包括支援	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
	4/23(水) 2/26(水)は「お米が高い!」という話から、「戦後の米不足のときはご飯に芋、豆、麦などを入れていた」「お米は土鍋で炊くのが一番」などお米の話題で盛り上がりました。					
	サロンde大場	毎月第4金曜日 15:00~16:00	どなたでも 地域・支援者の方	無料	自由参加	不要
場所：Stadio & CaféBALENA 4/25(金)遠くてなかなかケアプラザに行けないという方、出張致します♪ 次回5/23(金)						

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



『片頭痛』について

佐藤靖郎 医師 より

『メディカルクリニックあざみ野院長』(ケアプラザ協力医)

片頭痛(へんずつう)は特定の頭部の一部が激しく痛む症状を指します。痛みの度合いや持続時間は個人によって異なり、しばしば激しい痛みと共に吐き気や嘔吐、光や音に対する感受性の増加を伴います。主な原因には、神経や血管の異常な反応、遺伝的要因、ストレス、ホルモンの変動、食事、環境要因などが考えられます。片頭痛は、前兆(オーラ)を伴うものと伴わないものの2種類に分けられオーラは視覚や感覚の異常を指し、例えば、閃光が見えたり手足がしびれたりします。その症状は片頭痛の発作が始まる前に現れることが多いです。

片頭痛の治療には、痛みを緩和するための薬物療法や、発作の予防を目的とした予防薬が含まれます。また、ライフスタイルの改善も重要で、規則正しい睡眠、ストレス管理、適度な運動、健康的な食事などが推奨されます。一部の人にとっては生活の質を大きく損なうことがある片頭痛ですが、医師と相談し、自分に合った治療法を見つけることで症状を軽減し発作の頻度を減らすことができます。

地域の皆様に向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下さい。