

鴨めーる

1月

ケアプラザの年末年始の休館日 12/29 (金) ~ R6.1/3日 (水)

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

身近な福祉・保健の拠点として、

皆様の活動がさらに発展できるよう、

ケアプラザ職員一同、一生懸命支援

してまいります。

本年もよろしくお願いいたします。

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

所長 照井 仁

鴨志田俳句会の作品紹介

旧友と繋がり続く年賀状

下駄箱の上に鎮座す破魔矢かな

書初めの「元気」の二文字に励まされ

アンデスの塩を散らしぬ七日粥

一束の菜につばみある小正月

菊一輪料理に添えて華やかに

タンポ鍋芹の白根をかみしめる

熱燗で心身共にほぐれけり

糸島の牡蛎小屋温し炭火焼

朝一番列車で行くや寒稽古

鍬先に崩れし霜の光る畑

丹頂の白き息吐くつがひかな

春立つや水車のこぼす水光る

K T A K Y K K M S K O K T
・ ・ ・ ・ ・
I K S S S Y E T F K H N Y

冬休みお楽しみ企画

① ジュニアアート創作体験会

折り紙を折ってデッサンします。

【講師】久保直美氏

【開催日時】1月4日(木)

15:00~17:00

【定員・対象】先着10名

小学生~中学生

【持ち物】要問合せ

【参加費】500円(資料・材料費含む)

②新春書初め会

みんなで楽しく書道しよう！

宿題サポートします。

【講師】君塚文香氏

【開催日時】1月4日(木)

13:00~14:30

【定員・対象】先着8名 小学3年生以上

【持ち物】書道道具・半紙・手本他要確認

【参加費】500円(おやつ付)

薬剤師さんによる「コラム」

株) クリエイトエス・ディー

横浜市青葉区エリア在宅担当

薬剤師 吉田 良平氏

「冬になると関節が痛くなる」ことはありませんか？

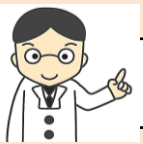
なぜ寒くなると関節が痛くなるのか。それは寒さで血管が収縮し血流が悪くなり、筋肉が冷えてこわばることによって関節に大きな負担がかかるからです。また、疲労物質の排出もされにくくなることで、関節が重く感じます。

対策としては、全身の血行を良くすること！重要なのが「温めること」と「動かすこと」です。

お風呂で全身をしっかり温めたり、軽いストレッチなどを習慣にすることが血流改善をはかるうえで大切です。また、無理のない範囲で筋トレを行い筋力アップをすることで、筋肉が熱を生み出し冷えを和らげてくれます。ただし、炎症を起こしている患部を温めたり、急な運動で関節痛が悪化してしまうことがあるので、どうすればいいか悩んだり困ったらお近くの医療従事者にご相談ください！

【令和6年1月の予定】

●予定に変更が生じる場合がございます。 ●来館者は全て、不織布マスク着用の上、上履き、外履き入れ、任意で飲料水などを持参してください。

鴨志田ノルディック	4日	20日		※時間は要確認
鴨のお茶の間	5日		※要予約	13:30～15:00
はまちゃん体操	5日	19日	※要予約	10:10～11:00
ミニデイサービスひろがりサロン	8日	22日	29日	※内容や時間は要問合せ
コグニョガ	9日			10:00～11:00
 協力医による無料健康相談	9日	23日		13:30～14:30内 ※要予約
シルバーリハビリ体操	9日	23日		14:00～15:00
ほっこりんこ（子育て相談会場）	10.17.24.31日 ※日程・時間共に区のHPを要確認			
鴨志田ウォーキングクラブ	10日			※時間・コース要問合せ
歴史謎解き講座	10日			13:00～14:30
かるがもクラブ（トーンチャイム）	14日	28日		10:00～11:30
鴨ちゃん健康クラブ	16日	※事前申込制		
ぬりえサロン SAI	19日			13:00～15:00
あおば音楽遊びの会	20日			11:00～12:00
鴨の花のとも（生け花）	27日	※事前申込制		10:00～12:00

介護者のつどい

参加費
無料

困っていることや悩んでいること、介護保険制度のことなどお気軽にお越しください。

次回

1月25日(木)
2月22日(木)

【時間】13:30～15:00

【対象】介護をされている・介護をされていた方

鴨ちゃんカフェ

【時間】

15:00～16:00

食事や飲み物はお店のものをお買い求めください。

* 次回の開催 *

鴨志田惣菜店
1月15日(月)

かも★ん(親子のひろば)

かも★ん共催

ご予約不要。初めての方も気軽にご参加ください。

0歳からの親と子のひろばです。
子どもを遊ばせながらお母さんやボランティアさんとお話ししませんか？

※概ね毎月第1・3火曜日

開催日時：1月16日・30日(火)
10:00～12:00

【対象・定員】0歳児からの親子

【参加費】1家族100円/回(飲み物付)

お願い

ご家庭に不要なタオル・タオル生地のリボ布がありましたら、

鴨志田地域ケアプラザ

(デイサービス用)に

ご寄付頂けると幸いです。ケアプラザの活動で有効に使わせて頂きます。

～よろしくお願い申し上げます～

アロマ講座

ほしのこアロマちゃんねる共催

2024年の“私のお守り”ロールオンアロマ作り

開催日時：1月19日(金)15:45～17:00

【対象・定員】小学生以上(先着20名)

【参加費】700円(材料費・資料代含む)

【申込み】電話または窓口

【持ち物】上履きと外履き入れ

生成AIについて知ろう

デジタルライフを楽しむ会共催

開催日時：1月12日(金)13:30～14:30

【対象・定員】18歳以上 先着30名

【申込み】電話または窓口

【参加費】300円 【持ち物】要問合せ

社会福祉法人 ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ (青葉区鴨志田町547-3)

TEL (045)961-6911 FAX (045)960-6011 HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>