地域の方々による活動が始まりました！

毎月第3（土）に開催している
Buonappetito（ブォナペティート）イタリア家庭料理で地域をおもてなし講座 では、毎回、講師の先生から楽しく学びながら、受講されている方々が実際にボランティア活動していただいております。
陽だまりカフェで提供している焼き菓子も毎回作っていただいています。

新地域人応援講座では、トーンチャイムという楽器を使って、音楽ボランティアグループができました。活動実績はまだありませんが、今後、演奏活動に各所を回っていただきます。

また、青葉区社会福祉協議会が主催するボランティア活動体験『夏のボラちゃん in あおば2014』に当ケアプラザも協働参加させていただくことになりました。
詳細は 青葉区社会福祉協議会まで　TEL 045-972-8836

健康相談室だより

美しが丘地域ケアプラザ 健康相談医
小澤クリニック　小澤　進

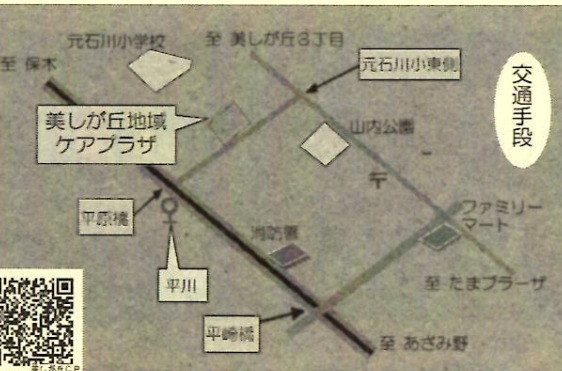
＊＊＊ テーマ：新しい診断基準 ＊＊＊

最近人間ドック学会より血圧、体重、コレステロールの診断基準が新たに発表され、話題になっています。従来の基準より正常範囲を広くとることにより、異常と判断される人の割合が少なくなっています。

血圧は130～85㎜Hgから147～88㎜Hg
BMIは25未満から 男性18.5～27.7
女性16.8～26.1
65歳以上の総コレステロールは140㎎～199㎎から175㎎～280㎎　LDLコレステロールは60㎎～119㎎から72㎎～178㎎　と変更されました。

しかし日本高血圧学会等の基準は従来と変更されてなく、混乱も起こっています。その基準の違いに対しては、元来、人間ドックは健康者を中心に対象としているのに、高血圧学会等は病気の人を中心に考えているために少し考えが異なっていると思われます。
従って、今まで健康で、家族歴に心配のない方は人間ドックの基準を参考にして、既に心臓循環器、動脈硬化に起因する病気、糖尿病、慢性腎臓病などの治療を受けていたり、既往がある方は厳しい基準での治療が必要と思われます。

横浜市美しが丘地域ケアプラザ
（社会福祉法人 緑成会）
〒225-0002
横浜市青葉区美しが丘4-32-7
電話 045-901-6665
FAX 045-901-6718
ホームページアドレス　QRコード→
http://ryokuseikai-yokohama.jp/
E-mail：utukushigaoka-cp@midorinosato.or.jp



交通手段

【たまプラーザ駅より】
①番乗り場より 東急バス「美しが丘西」行
②番乗り場より 東急バス「虹ヶ丘営業所」行
③番乗り場より 東急バス「柿生駅前」行
「美しが丘3丁目」バス停下車　徒歩7分
（たまプラーザ駅から徒歩15分）

【あざみ野駅より】
①番乗り場より 小田急バス「向ヶ丘遊園」行
②番乗り場より 東急バス「たまプラーザ駅」行
「平川」バス停下車　徒歩5分
（あざみ野駅から徒歩25分）

陽だまり通信ならびにホームページ／ブログ内で表記している個人・団体名は許可を得て掲載しています。　また、個人が特定される画像は特殊加工して掲載させていただいております。

陽だまり通信

第74号
平成 26年 6月 1日 発行

横浜市美しが丘地域ケアプラザ
（社会福祉法人 緑成会）
住 所：横浜市青葉区美しが丘4-32-7
電 話：045-901-6665　FAX：045-901-6718
E-mail：utukushigaoka-cp@midorinosato.or.jp

美しが丘 地域包括支援センター からのおしらせ

各機関でも報道されている通り、横浜市では、2025年には認知症を患う方が推定で12万人を超えると予測されています。地域包括支援センターへの相談も今後ますます認知症に関連したケースが増えてくるものと思われます。

ケアプラザでは、さまざまな介護予防事業に取り組んできておりますが、認知症の方やご家族を支える仕組みの構築も急務であると考えています。

そこで、認知症の方が少しでも安心して在宅生活が続けられるように、また、ご家族や関わる方々が一緒になって見守ることができる地域を目指して、下記の事業を行います。

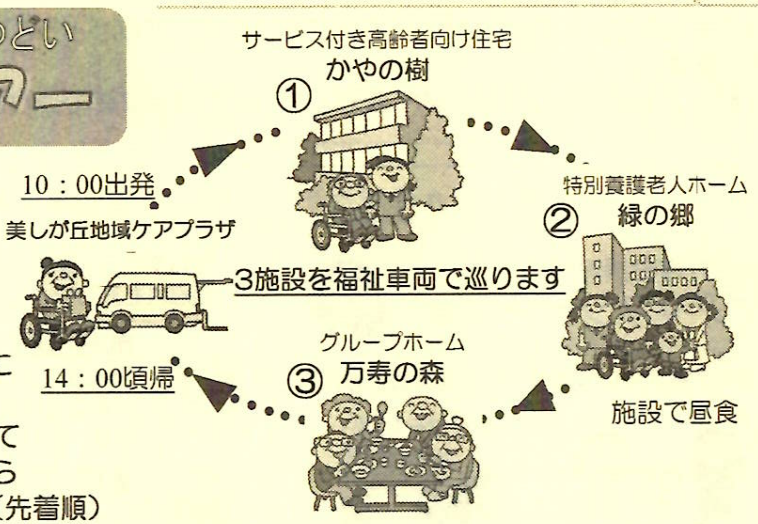
認知症の方を支えるホっとスペース
おれんじサロン　7/30（水）

◎対　象　認知症の症状がある方 および お付添いの方　10組
◎時間・会場　10：00～13：00　美しが丘地域ケアプラザ
◎内　容　お茶を飲みながらみなさんと楽しいおしゃべり
一緒に懐かしの歌をうたいます（ピアノ伴奏付）
できたて、手作りのお食事を提供します。
※昼食代として実費 500円をいただきます

～お知らせ～

これまで、当ケアプラザで運営してきました『見守りあいネット』は、サポートエリアの限界や青葉区が運営する『はいかい高齢者安心ネットワーク』の充実を理由に、8月で運営を停止させていただくことになりました。
平成18年10月から現在までの稼働実績は6件でした。立ち上げに携わっていただいた皆様、サポーターの皆様には御礼申し上げます。

平成26年度 介護者のつどい
施設見学ツアー　7/23（水）



◎参加対象は 介護者または介護に関心のある方です（定員8名）
◎参加費：500円 ※昼食代として
◎お申込み方法は、6月20日から
電話・窓口にて受け付けます（先着順）

転倒骨折予防教室　開催日変更について

4月26日（土）に開催予定の『転倒骨折予防教室』は、都合により中止させていただきました。ご参加いただく予定だった皆様には改めてお詫び申し上げます。
振替として、6月28日（土）15：30～17：00 に開催します。再度参加募集します。

ケアプラザ利用団体代表者会議を開催しました

日頃より、当ケアプラザのお部屋をご利用いただいている団体の代表者にお集まりいただき、会議を開催しました。平日午後の開催にもかかわらず、26団体の代表者の方々にご参加いただきました。あらためて、皆様が気持ちよくお部屋をお使いいただくために、貸部屋ルールの確認や意見交換を行いました。貴重なご意見も頂戴したので、こうした機会は今後も継続していきたいと思っております。

開催日時
平成２６年４月３０日（水）
13:30～15:00　天候 ☂

会　場
美しが丘地域ケアプラザ

議　題
○貸部屋ルールの再確認
○ケアプラザ事業の協力依頼
○意見交換　　など

皆様からのお声

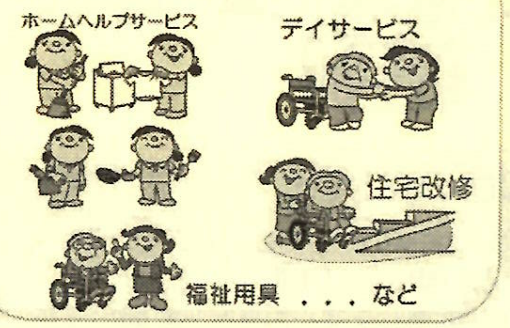
お声の一部をご紹介します

『子供会は毎年、代表が交代するので、確認の為にもいい機会だと思いました。』
『利用団体の多いのにびっくりしました。』
『初めての開催と言われましたが、期末（各年度の3月）に毎年行われることが望ましい。』
『この様な会は年に一度くらい開催して頂ければ良いと思います。参加者が少なかった事が残念でした。』
『初めて出席したが、多数の団体が利用されているのが理解できた。』
『時々チャンスをみて、類似グループの情報交換があったら参考になる。』
『毎月1回、多目的ホールで活動しています。何分に６０才～９５才のグループなので、よろしく配慮をお願いします。』
『いつも気持ちよく利用させていただております。ありがとうございます。今後とも宜しくお願い致します。』
『スタッフの皆さんが気持ちよく応対していただきますのでうれしく思っています。』

美しが丘地域ケアプラザ　居宅介護支援 部門　職員紹介

居宅介護支援専門員
ケアマネジャー とは

介護が必要な人に介護サービスを調整する仕事



今年度から、職員の異動等に伴い、居宅介護支援部門の顔ぶれも変わりました。どうぞよろしくお願いいたします。

荒井 陽子（好きな果物：桃）
開設当時より担当させていただいている利用者様から「あなたのおかげよ」と言われると大きな幸せを感じます。これからもがんばります！

太田 ミエ（好きな果物：ぶどう）
日々悩みながらも、利用者様の笑顔に助けていただきながらがんばっております。皆様のご自宅での生活が楽しくお過ごしいただけるようお手伝いいたします。

浦 京子（好きな果物：いちご）
4月より着任しました。“泣いて過ごすも笑って過ごすのも、同じ時間の使い道”と教えられ、本当にそうだと感銘を受けました。笑う門には福来たる です。

地域活動交流 主催事業

各種講座のお申込みは こちら ℡045-901-6665

全世代 対象　　シリーズ講座②

アロマテラピー講座

虫除けスプレー＆虫刺され用バーム作り

開催日時：平成 26年 7月 8日（火）
10：30～11：30

開催場所：当地域ケアプラザ 地域ケアルーム
参加費は 500円（精油・容器代）
先着受付順　定員10名

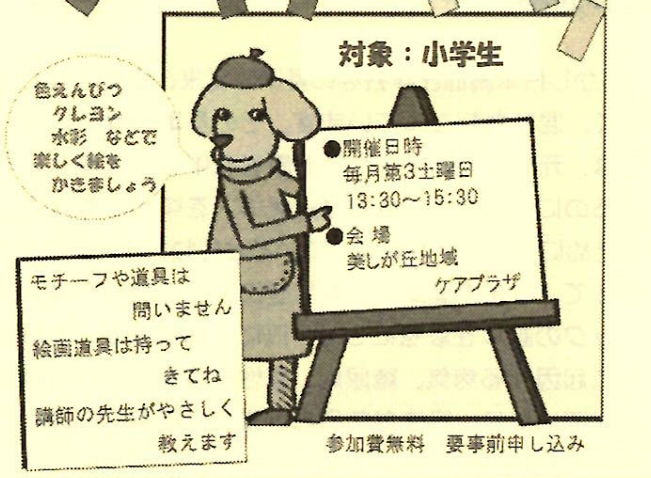
アルコールが合わない方には代用を用意しています。

宿題もやっつけちゃおう！

7/19　**8/16**

こども絵画教室

楽画記くらぶ



参加費無料　要事前申し込み

陽だまりカフェ♪

ミュージックベル コンサート

出演：メイプル のみなさん

7/13（日）13：00～15：00

淹れたてコーヒーまたは香り高い紅茶 をお選びください。

どなた様でもご参加いただけます！
会場：当ケアプラザ　多目的ホール
参加費 300円（飲み物・お菓子付）
申し込み不要、入退場自由

対象：65歳以上の方

第３火曜日に通う歌の会

歌謡の会

アコーディオンの伴奏に合わせて 元気に楽しく歌いましょう！ 歌詞は映写します。
途中、水分補給をとって、休憩します
7月15日（火） ※8月は お休みです
10:00～12:00　参加費無料
お申込みも不要です

～乳児とその保護者の方 対象～

ママでも簡単！

離乳食講座

♡開催日時：平成26年7月21日（月・祝）
10：45～ <30分>
♡会　場：当ケアプラザ
♡参加費：無 料（事前申し込み制）
♡内　容：電子レンジを使った
簡単メニュー
離乳食のお悩み解決　など

今年もやります！

親子で水あそび

乳幼児 対象

開催日時：①8月 3日　②8月 10日
いずれも（日）10：30～14：30
開催場所：美しが丘地域ケアプラザ 正面玄関 駐車場
参 加 費：親子ひと組 100円（保険代込）
参加申し込み不要。入退場自由。更衣室あります。

＜各講座にご参加の皆さまへ＞駐車場スペースに限りがありますので、お車でのご来館はご遠慮いただきますようお願い申し上げます。