

陽だまり通信

陽



第75号

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

美しが丘地域ケアプラザ 検索

平成 26年 7月 15日 発行

暑中お見舞い申し上げます



まだまだ暑い日が続きますが、これからの美しが丘地域ケアプラザでは、多種多様の事業を展開していきます。小さなお子様からお元気な高齢の方まで楽しんでいただけるよう、企画しておりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

9/1

(月)

13:30
~15:30

ボランティアグループ ぶくろうの会 / 美しが丘地域ケアプラザ 共催

スマイル講座

参加費300円
申し込み不要

~表情筋エクササイズでお口の筋肉を動かし若返りを目指しましょう!~



どなたでも
ご参加いただけます

【第1部】落語 で表情を緩めましょう

極楽亭とんぼ さんに 落語2席をご披露いただきます



【第2部】表情筋エクササイズ

こうさか

歯科衛生士の上坂 尚美さんによる 楽しいお話と『お口のエクササイズ』を行います
お口の周りの筋肉を鍛えることで「たるみ」「二重あご」「いびき」「口臭」「誤嚥」などの改善を図ります

9/4

(木) スタート

10:30
~11:30

ボール・ベル・ベルターを使った
楽しい親子体操教室

親子で

3B体操

対象

歩行のできる未就園児とその保護者 20組

要事前申し込み 開催日時

9月 4日(木)・18日(木)

10月 2日(木)・16日(木)

11月 6日(木)・20日(木)

12月 4日(木)・18日(木)

いずれも 10:30 ~ 11:30

参加費：1回300円(保険代含) × 8回分

※参加費は初回時に8回分いただきます

9/10

(水)

14:00
~15:00

9月は防災月間です!

ケアプラザ
第2回

ト〜クライフ

毎回地域で積極的に活動されている方(達人)に生活のヒントになるお話を伺う一般向け講座です

テーマ

『この地域に起こりうる災害(都市型水害)』

トークゲスト

防災アドバイザー 佐藤 榮一氏

異常気象と日常にふりかかる被害について日頃からの備えなどを伺います


参加費無料/申し込み不要

いずれの事業も 会場は 美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール です

地域活動交流 主催事業

各種講座のお問い合わせはこちらまで TEL045-901-6665

ホームページもみてね!

美しが丘地域ケアプラザ  検索

陽だまりカフェ

Community Café salon Music Live

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



淹れたてのコーヒーまたは
香り高い紅茶をお選びください
焼きだてのお菓子を添えて
提供しております

第2 (日)

13:00~15:00



テナーサクソ
ピアノコンサート

9/14

演奏: 石川亮太さん 石川洋子さん

10/12

演奏: 清水英里子さん・清水皆子さん



ヴァイオリン
ピアノコンサート

生演奏に酔いしれる午後のひととき
をお楽しみください!

どなたでもご参加いただけます

アロマテラピー講座

簡単! アロマ石鹸で夏の紫外線や汗で
疲れ気味のお肌を癒す

開催日時: 平成 26年 9月 11日 (木)

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。

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
途中休憩あり 軽体操もやります

9月16日 / 10月21日 いずれも(火)

10:00~12:00 参加費無料

お申し込み不要です 気軽にご参加ください

美しが丘西保木自治会館が会場の『子育て山内ひろば』にて開催します!
お近くにお住まいの子育て中の方は ぜひ遊びにいらしてください

子育て 山内ひろば 出張カフェ

毎月第4 (木) に地域のボランティアさんと
ともにケアプラザが出張して 妊娠中や産後の
ママでも安心のカフェインレスのコーヒーを
提供しています (1杯50円)

9/25 10/23

10:30~12:00



出張ラフール@美しが丘地域ケアプラザ
in 子育て山内ひろば

親子のふれあいあそび

◆日時 平成 26年 10月 9日 (木)

10:30~12:00

◆内容
・親子のふれあいあそび
・参加者同士の交流と情報交換
・子育て相談 など



◆備考 参加費無料 お申し込みも不要です

本事業は、青葉区地域子育て支援拠点 ラフールの協力のもと、山内北部地区
民生委員児童委員協議会 山内地区民生委員児童委員協議会との連携開催です。

毎週（月）10：00～12：00の時間帯に 青葉福祉保健センターより 子育て支援者さんが派遣されて『子育て相談』が開催されていますが、月曜・祝日の場合は、当ケアプラザによる子育て支援事業を開催します。9月はお申し込み制です。10月はパパのご参加もお待ちしております。

ママ&ベビーヨガ講座

○対象 象：月齢3～4カ月頃～1歳未満のお子さんとお母さん 定員10組

○開催日時：平成26年9月15日
（月・祝）10：30～11：30

○開催場所：美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール
○内 容：アタッチメント、スキンシップをとりながら赤ちゃんと楽しくポーズをとります

○参加費：親子ひと組 300円

○講師：坂井ますみ 先生 クシャヨガたまプラザスタジオ

○申込方法：窓口またはお電話にてお申し込みください
応募多数の場合、抽選となります
○募集期間：8月15日～8月31日



ぶーぶー・しえすた
美しが丘地域ケアプラザ 共催

ぶーぶー♡びらぜ

♡対象 象：乳幼児とその保護者の方 定員なし

♡開催日時：平成26年10月13日（月・祝）
10：30～12：00

♡会 場：当ケアプラザ 多目的ホール

♡内 容：新聞紙でつくるハロウィンバック
手遊びうた、よみきかせ

♡参加費無料、事前お申し込み不要です
気軽にご参加ください



美しが丘 地域包括支援センター からのお知らせ



近隣をゆっくり歩く2時間コース 参加費無料
申込み不要

たまプラザ・美しが丘 地域ケアプラザ 共催事業

月一ウォーキング

～ みんな元気で 健康あるき ～

9/5
（金）

たまプラザ地域ケアプラザ
集合10：00 担当：中村
TEL045-910-5211

10/3
（金）

美しが丘地域ケアプラザ
集合10：00 担当：上原
TEL045-901-6665

各月で集合場所が異なりますので
ご注意ください



平成26年度 介護者のつどい

おうちで

療養生活

住み慣れた家で過ごしたい 過ごさせたい

介護されているご家族/介護に関心のある方 対象

～ 日時 ～

10/22（水）
13：30～15：30

～ 会場 ～

美しが丘地域ケアプラザ
多目的ホール

参加費無料/要事前申込み

医療制度の現状から在宅サービスまで
事例を通してわかりやすく説明します

講 師：滝口 美重 氏 ペア・オリープ(有)取締役
訪問看護ステーション所長

内 容：医療制度はこう変わった
医療と介護のサービスについて

認知症予防プログラム

おれんじサロ

10/29
（水）

◎対象 象 認知症予防に関心のある方 15名

◎時間・会場 10：00～13：00 美しが丘地域ケアプラザ

◎内 容 歌やゲーム・体操をしながら楽しく過ごします（昼食あり）

みんなで見守る仕組みづくり



参加費500円/要事前申込み

<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。

荇田・大場・美しが丘・たまプラーザ 4地域ケアプラザ 共催事業

協力:えだ福祉ホーム

わいわいわかば

※右の画像はモザイク加工してあります

昨年度から青葉区の4地域ケアプラザ（荇田・大場・美しが丘・たまプラーザ）が共催している 学齢障がい児余暇活動支援事業『わいわいわかば』を今年度も開催しています。

この事業は、主に個別支援級の小学生を対象とした余暇活動プログラムを提供しており、一般のボランティアさんにも関わっていただきながら、お子さんの豊かな人間関係を形成していくことも目的としています。

内容は主に各ケアプラザでの室内プログラムや外出活動で、6月に大場地域ケアプラザで行った第1回目では、木製キーホルダー作りをしたり、ボランティアさんが作ってくださったバルーンアートの刀でチャンバラっこしたりして、お子さんたちに楽しんでいただきました。昼食は、調理ボランティアさんが作ってくださった“ドライカレー”でした。みなさん美味しそうに食べていました。

今後の予定ですが、9月13日（土）は、東芝未来科学館にお出かけします。『わいわいわかば』のプログラムに関心のある方は、当ケアプラザまでお問い合わせください。



健康相談室

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：2025年問題 ***

高齢化社会の問題がいよいよ現実のものとして、実感されていると思います。その問題がピークを迎えるのが2025年と言われています。地方都市や過疎地の高齢化は働き手が都会へいってしまう高齢化でしたが、これからは都会での高齢化が重要な問題となります。いわゆる日本で人口が一番多い団塊の世代が後期高齢者になって行くからです。都会では独居世帯が多くなり、夫婦でも老々介護になる場合も多く、公的な支援がますます必要になるからです。病気をもちながら生活する人が増えるのは高齢化では避けられませんが、重大な病気、

急性期の治療や病床は確保されるものの、慢性期、症状の固定した時期の病気の人の病床はかなり不足すると予測されています。したがって在宅治療を中心とした地域の支援体制の確立が必要とされます。しかし東京、横浜などの大都市では地元で生まれ育った人や、その地域で仕事をしている人の比率は低く、個人の生活に他者が関与しない生活スタイルが一般的で今まで来ていました。これからは家族関係の重要性、地域社会の個人への関与の問題、地域のリーダーの育成など取り組む時期が迫っています。

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

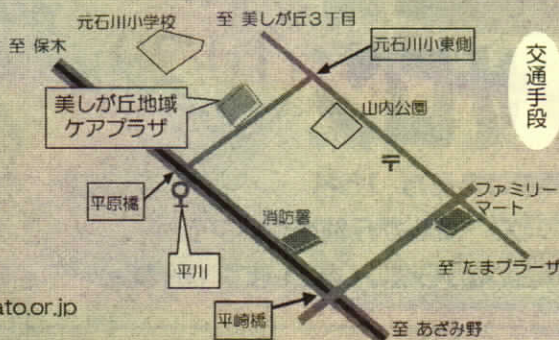
電話 045-901-6665

FAX 045-901-6718

E-mail: utukushigaoka-cp@midorinosato.or.jp

美しが丘地域ケアプラザ 🔍 検索

☑ 陽だまりブログも 随時 更新しています!



【たまプラーザ駅より】

東急バス「虹ヶ丘営業所」 「美しが丘西」
「江田駅」「柿生駅前」行 乗車
「美しが丘3丁目」バス停下車 徒歩7分
または、たまプラーザ駅から徒歩15分(12km)

【あざみ野駅より】

小田急バス「向ヶ丘遊園」行
東急バス「たまプラーザ駅」行 乗車
「平川」バス停下車 徒歩5分
または、あざみ野駅から徒歩23分(18km)