

陽

だまり通信



第76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10月1日発行

今年もレリゴ〜♪ こぴっとやります! ごきげん!

美しが丘地域ケアプラザ祭

第13回 地域わくわくふれあいデー



平成26年12月7日(日)10:00~14:30



♡ 模擬店 10:30から販売

やきそば・おでん・豚汁・チョコバナナ
その他 バラエティーに富んだメニュー
をお楽しみください!



♡ お餅つき 当ケアプラザ恒例! つきたてのおもちをご賞味ください!

【お餅つきの時間】

10:30 11:00 11:30
12:00 12:30 13:00



♡ 喫茶コーナー

淹れたての美味しいコーヒーをどうぞ
桂子田ふれあいカフェ 提供



イタリアンデザートも一緒にいかがですか?
Buonappetito!(イタリア料理講座)提供

♡ ふれあい作品展 (鑑賞無料)

あみゆう&ハーモニー<手芸品>
あめんぼく<絵画>
絵手紙サークル花みずき<絵手紙>
たまプラ写真倶楽部<写真>
ミモザの会<絵画>
楽画記帳<絵画作品>



♡ アトラクションステージ (無料)

- ☆トーンチャイム演奏:Luce(ルチエ)
- ☆元石川小学校のお子さんによる合唱
- ☆マリンバ&ピアノコンサート:ともよあずささん
- ☆ケアプラザ職員によるショータイム
- ☆歌謡の会 ~リクエストランキング発表!



♡ キッズコーナー (無料)

國學院大学キッズボランティアサークルTAPS 提供

楽しいイベントも催されます!
お子さんの休憩スペースと
してもご利用いただけます



♡ GoGo健康チェック測定会 (無料)

~あなたの肌年齢・ストレス度・骨強度は?~




♡ フレンド工房 ~今年も白岩先生がやってくる!~

バルーンアートでピカチュウをつくろう!!
パステルシャインアート 幻想的で本格的なアート

模擬店等は 有料となります 当日 50円綴り金券をご購入ください
イベント内容は、変更・追加することがあります 予めご了承ください

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
ブログも随時更新!

美しが丘地域ケアプラザ  検索

***** 11月 開催事業 の おしらせ *****

陽だまりカフェ、 ソプラノ&ピアノコンサート

出演：川目 晴香 さん 半澤 尚美 さん

11/9 (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：概ね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

11月18日(火) 10:00~12:00

当ケアプラザ 多目的ホールにて
参加費無料 お申し込みも不要です

知って得する 子育て講座

子どもにかけるお金の方法

- 対象：フルママから小学低学年までのお子さんを
お持ちの親御さん (お子さんの同伴可)
- 開催日時：平成26年 11月24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：教育費の準備方法 学資保険や低解約払戻の
メリットデメリットなどを伺います
- 参加費：無料
- 講師：當倉 緑 先生 社会保険士 行政書士 ファイナンシャルプランナー
- 申込方法：当ケアプラザまで

ぶーぶー・しえすた 美しが丘地域ケアプラザ 共催
子育て支援事業

ぶーぶー♡びらぜ

第2弾は ぶーぶーしえすたさんにケアプラザが
訪問して、トーンチャイム演奏を披露します

♡開催日時：平成26年 11月25日 (火)
13:30頃~

参加費無料

♡会場：ぶーぶーしえすた
青葉区美しが丘1-12-18 第五松美101
TEL045-482-7669

参加お申し込みは ぶーぶーしえすたへ

どなたでもご参加いただけます

アロマテラピー講座

バスフィズ~寒くなってきた季節
ゆっくりお風呂につかりましょう

開催日時：平成26年 11月26日 (水)
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 (バスフィズ代)

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
お子さんの見守りスペースをご用意しています

ヨガ美くらぶ 共催

やさしいヨガ講座

~ヨガ未経験でも無理なくご参加いただけます~

○対象：概ね65歳以上の方(男女不問)

○開催日時：11月28日(金) 10:30~11:30

○会場：当ケアプラザ 多目的ホール

○内容：椅子を使っのソフトヨガです

○参加費：無料

お申し込みは、当ケアプラザまで

<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

美しが丘 地域包括支援センター
からのお知らせ

NEW

けんこう

対象：区内在住
概ね60歳以上



太極拳 教室

初心者大歓迎！ 仲間大募集

講師：吉村 晃氏

11月27日 スタート

以降、毎週（木）10:00~11:30

会場：荇子田自治会館
（青葉区荇子田1-11-6）

参加費：年内はお試し期間にて無料

持ち物：飲み物、室内運動靴

タオル、動きやすい服装

お申込みお問い合わせは、上原まで

TEL045-901-6665

地域住民
対象

体力チェック測定会

スポーツの秋、ご自身の体力を測定してみませんか？

◆日時：平成26年11月26日（水）14:00~16:00

◆会場：美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール

◆内容：身長、体重、握力、柔軟性、バランス
歩行能力 など基本的な体力チェックです

◆申込不要・参加費無料です。（担当：椎木）

美しが丘・たまプラザ地域ケアプラザ 共催事業

月一ウォーキング

～みんな元気で 健康あるき～

地域を2時間かけて歩くコースです

参加費無料・申込み不要

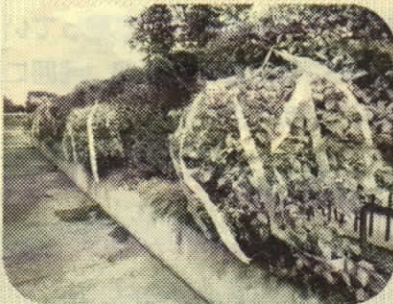
12/5
（金）

美しが丘地域ケアプラザ
集合10:00 担当：上原

ケアプラザ 給食委員会だより

美しが丘地域ケアプラザでは、全職員による委員会活動があり、その中で、今回は 給食委員会 による寄稿です。給食委員会のメンバーには管理栄養士や調理師も加わっており、当ケアプラザのデイサービスで提供している給食の月間献立表を作成しています。

当ケアプラザの植栽部分にはブルーベリーの木があり、この夏たくさんの実を収穫しました



←
スズランテープで
鳥除け対策
しました

ブルーベリーは、無農薬
ですので、ご利用者様に
安心してお召し上がり
いただきました



8月、9月と、ケアプラザでは、ゴーヤ、みょうが、ブルーベリーを収穫しました。ゴーヤは、お浸しやゴーヤチャンプルなどの炒めものに。みょうがは、酢の物や味噌汁に使いました。ブルーベリーはジャムにして、デイサービスのおやつで提供しました。

さて、秋になると色々なイベントがあり、秋ならではの食材がたくさんあります。この時季は夏の疲れが出やすい時です。体調を回復させる為にも、バランスのよい食事を心がけたいですね。体調回復にはビタミン（ビタミンC、B1、B2、B12、E）の摂取です。B1は豚肉、落花生、大豆、かつお節、B2は鶏レバー、チーズ、B12はさんま、いわし、Eは、玉露、抹茶などがあります。疲れをとる成分のクエン酸が含まれるものは、酢、梅干し、キウイなどで、一緒に摂取できればより効果的です。献立では、ヒレカツにレモンを添えたり、いわしの梅煮など、割と簡単に同時摂取できます。必要なエネルギー源として甘いものを少し食べるのもよいですね。

12 (火)
9 10:00
~12:00

懐メロ満載! 唄のつどい

参加費無料
申し込み不要
入退場自由



会場: 山内地区センター 3Fホール

平成26年度
山内地区センター・
区内地域ケアプラザ
協働事業

皆で声を出して 懐かしい歌をうたって

こころと身体をリフレッシュ!

ケアプラザ・地域包括支援センタークイズ(景品あり)

ケアプラザを紹介するパネルの展示

生活相談コーナーも設置します

山内地区センターで、ケアプラザのことを楽しく知る2時間

ケアプラザのことは知らなくても 歌いに来てください!

12 (水)
10 13:00
~14:00

ケアプラザ ト〜クライブ

【第3回】

毎回 地域の達人にお話しを伺う一般向け講座第3弾!

陽だまり通信 健康相談室だよりでお馴染み 小澤先生による医療講話

今回のテーマは『高齢者医療について』です

広範なテーマとなっていますが、小澤先生を囲んで気軽な

雰囲気でお話しさせていただきます

会場: 美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール

<参加費無料/申し込み不要>



イメージ図



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: 生き物が関係する感染症 ***

デング熱が国内での感染が広がっています。蚊が媒介するものはアメリカで流行が広がっている西ナイル熱があり、熱帯、亜熱帯地域にはマラリア、日本脳炎、黄熱などがあります。鳥類はインフルエンザの伝播に関係しています。オウム病がペットのインコやオウム、野生のハトなどの野生動物から感染するクラミジア菌の感染が原因となります。猫が関係するものはパスツレラ症、Q熱、カンピロバクター腸炎、サルモネラ腸炎、トキソプラズマ症など。犬は回虫症、糸状虫症などの寄生虫に注意が必要です。

アニサキス症は生のスルメイカ、サケ、アジ、サバなどに寄生したものを食べた後出現する上腹部の原因になります。野外では、ツツガムシに刺されるとリケッチアの感染によるツツガムシ病、最近では全国にひろがっているSF T Sウイルスを持ったマダニに噛まれると重症熱性血小板減少症候群などがあります。

いつもと違う症状の場合は、旅行特に海外渡航歴、ハイキング等野外で過ごしたか、家で飼っている動物の有無、症状出現前に食べた物の種類、周囲に同じ症状の人がいるかなど確認が必要です。

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

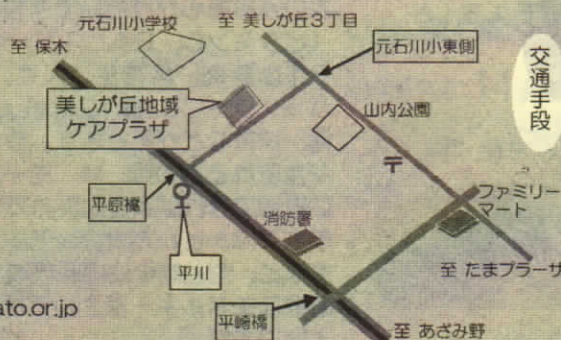
電話 045-901-6665

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)