

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 **Q 検索**

平成 27年 12月 1日 発行

** 美しが丘地域ケアプラザ 2015(平成27)年の取り組み紹介 **

ご挨拶

早いもので、今年も1年が終わろうとしています。今年は、介護保険の改正がありました。報酬単価の減額と利用者負担割合の増加など辛いことばかりが目につく改正だったように思います。当ケアプラザも大きな影響がありました。

しかし、介護保険以外の事業に目を向けると、地域の拠点を活用して事業を開催できたことや自治会のご協力を得てケアプラザ祭りが運営できたことなど、より地域に密着した一年になったと思っております。

来年も地域密着の取り組みを意識し、職員一同頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

横浜市美しが丘地域ケアプラザ
所長 石井 竜也

平成27年度 地域 新社会人応援講座 ～あなたの住んでいるまちをもっと好きになろう～ 【3期生】

平成25年度から毎年様々なテーマで開催してきた地域活動育成講座です。今年度はレクリエーションパフォーマンスグループを形成し『劇団そよ風plus』として活動していただきました。10月には“成年後見制度”をわかりやすく伝える劇を披露しました。



歌でつながる 仲間のお輪 ～ぶら～り道草 歌って健康～ あおば住44元気塾 うたごえ サロン

平成26年度に当地域包括支援センター主催『花咲人生 応援講座』から発展し、地域住民主体で運営している『うたごえサロン』。

毎月第4(水) 14:00～16:00 美しが丘西保木自治会館で開催しています。毎回30名を超える参加者が訪れ、ギター伴奏に合わせて懐かしの歌をうたい、健康講話を聞いて楽しく過ごしていただいております。

ケアプラザ職員も毎回参加してボランティアスタッフのみなさんと協働しています。



どなたでも気軽に参加できる認知症カフェ

おれんじの倶楽部

今年の5月から当ケアプラザに程近い特別養護老人ホームたまプラザ倶楽部さんとの共催で、認知症カフェを開催しています。

毎月第4(火) 14:00～16:00で 参加費100円をいただいております。参加者数はまだ多くありませんが、アットホームな雰囲気、歌をうたったり、小物を作ったり、座ってできる体操を行ったりして楽しく過ごしています。地域のボランティアさんにもご協力をいただき運営しています。



美しが丘 地域包括支援センター
からのお知らせ

～ 平成28年 1月・2月 開催事業 ～

脳科学者 最新直伝セミナー

脳科学から見た

健康長寿の楽しみ方

長寿を心から楽しむコツと、認知症予防について
脳科学の第一人者の桃井先生に最新の脳科学から見た幸せな
長寿の楽しみ方について、お話しいただきます。

区内在住の
65歳以上の方
対象

*** 開催日時 ***

平成28年2月29日(月)
14:00～16:00

当ケアプラザ 多目的ホール

講師

脳科学者 桃井 隆 先生
(東京医科大学客員教授)

参加費無料/要事前申し込み
応募者多数の場合は抽選

どなたでも気軽に参加できるカフェ

おれんじ倶楽部

1/26

2/23

いずれも(水)
14:00～16:00

会場：特別養護老人ホーム
たまプラザ倶楽部
青葉区元石113697-1 TEL045-909-5261

参加費：100円(飲み物おやつ付)

内容：脳トレゲーム 軽体操 小物作り 等
楽しいアトラクション満載!

お申込み不要/どなたでもご参加可能です

介護者のつどい④

～ 老いへの賢い備え方シリーズ～

介護とお金の気になる話

行政書士・ファイナンシャルプランナー 當舎 緑氏
に詳しくお話を伺います 介護されている方や
これからの老後を考える方におススメです

～ 日時～

1/27(水)

13:30～15:00

～ 会場～

当ケアプラザ
多目的ホール

<担当：星野>

参加費無料/要事前申込み

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～

2/5

(金)

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
雨天時は中止となります

偶数月は 美しが丘地域ケアプラザ 開催
集合 10:00 担当：上原

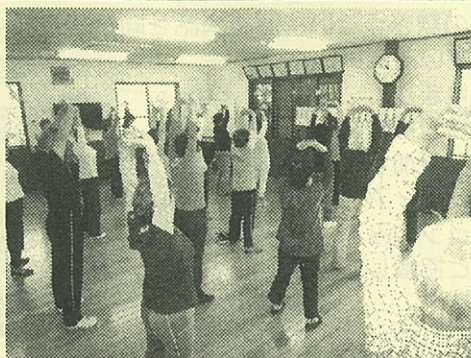


一緒に健康ウォーキングしませんか

元気づくりステーション準備室

けんこう太極拳教室

11月から毎月第1・3(金) 10:00～11:30
美しが丘西保木自治会館にて開催しています。
既に定員を満たしており、毎回大勢の方にご参加
いただいております。太極拳24式を覚えるのは
大変ですが、講師の先生のユーモアを交えた説明
に乗せられて、楽しく学んでいただいています。



各講座のお問い合わせは 美しが丘地域ケアプラザまで Tel.045-901-6665

四季折々に みんなで唄おう

日本の歌百選

～ 冬のうた～

どなたでもご参加いただけます

H28 1/11

(月・祝)

10:30～12:00

ゲスト：松坂 明子さん (ソプラノ・ピアノ)

当ケアプラザ 多目的ホール
参加費無料/申し込み不要

今回で
最終回
だよ



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

【後期クラス参加親子募集】

対象

歩行のできる未就園児とその保護者 20組

開催日時

1月14日(木)・23日(土)・28日(木)

2月4日(木)・18日(木)・27日(土)

3月10日(木)・24日(木)

10:30～11:30 当ケアプラザにて

参加費：1回300円(保険代含)×8回分

※参加費は初回時に全8回分いただきます

講師：加藤 智美先生 公益団法人日本3B体操協会 公認指導員

【どなたでもご参加いただけます】

アロマで 花粉症対策



開催日時：1月27日(水) ①10:30～11:30
②11:30～12:30
※①②いずれかをお選びください

開催場所：当ケアプラザ 地域ケアルーム

参加費：おひとり 600円

アロマスプレー&アロマバーム(軟膏) 10ml付

講師：内島 早栄子 先生

AEAJ(公益社団法人日本アロマ環境協会)認定インストラクター

定員：①②各10名(事前申し込み制 先着順)

陽だまり 素敵な音が奏でる 午後のひととき

カフェコンサート

1/31 (日) 13:00～15:00

どなた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)



【演奏ゲスト】

マリンバアンサンブル
グループ

マリンBAマリン



～毎月定期的に行っている事業です～

事業名	対象	開催日時	内容	参加費
歌謡の会	概ね60歳以上の方 (申込み不要)	1/19 2/16 (火) 10:00～12:00	アコーディオンの伴奏に 合わせて楽しく歌います	無料
いぶき書写の会	どなたでもどうぞ (事前申し込み)	1/7 1/21 2/4 2/18 (木) 13:00～15:00	写経や書道を行います 初めての方でも大丈夫! 道具もお貸出ししています	1回100円 初回体験無料
らくがきちょう 楽画記帳	概ね60歳以上の方 (事前申し込み)	1/15 2/19 (金) 14:00～16:00	好きな画材をつかって 自由な視点で描きます	無料
フラワーアレンジ メント教室	どなたでもどうぞ (事前申し込み)	1/8 2/12 (金) 18:00～19:00	コスパに優れた人気講座 毎回季節に合った生花を アレンジメントします	1回 2,000円

<講座にご参加される皆さまへ> 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

3333-100-340 ... まだまだ、事業のご案内です

2016 子育て 山内ひろば

毎月 第4 木曜日
10:30~12:00
開催

ケアプラザ出張カフェ

山内北部地区と山内地区の民生委員児童委員協議会さん主催「子育てひろば」にて当ケアプラザが奇数月にカフェインレスコーヒーを提供しています(1杯100円)



Buona Pasqua!

春の訪れを楽しむ イタリア料理講座

イタリアのパスクア(イースター)で食される家庭料理「ラザニア」と春のさわやかな香り「苺のティラミス」の2品を作ります

平成28年2月20日(土) 10:00~13:00

当ケアプラザにて 参加定員 8名 参加費1,000円

講師: 大神 美奈子 先生 イタリア料理研究家・栄養士



大人気講座ですので、お申込みはお早めに!!

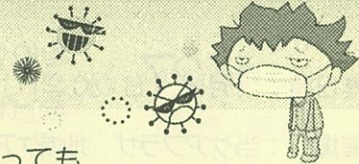


健康相談室

今号のテーマ

「風邪とインフルエンザ」

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



風邪とインフルエンザの症状は非常によく似ています。風邪といってもその原因を考えると風邪ウイルスや風邪細菌など決まったものではなく、たくさんの種類のウイルスや細菌の感染によります。まだインフルエンザウイルスが発見されない時代には、例えば1918年の世界的大流行の時はスペイン風邪といわれていました。しかし冬になると流行し、明らかに周囲に感染が広がり、症状も初期より高熱が出て、筋肉痛、全身倦怠感が強いなどの特徴があり、その原因がインフルエンザウイルスと分かったため、風邪とは区別して扱われています。今後も、今風邪と言われているものでも、注意を要するもの、治療法が異なるものなどは、個別の病名になるでしょう。予防にはワクチンが開発されており、今年からのものはA型B型各2種類の4種混合のワクチンになりました。その症状からインフルエンザが疑われたら簡易キットで診断ができ、陽性又は陰性でも可能性が高ければ、インフルエンザ薬を使用により、早期に症状の改善が得られます。特に高齢者や基礎疾患があり、体力や免疫力が低下している方は、肺炎、脱水、急性腎不全などに進展し、命の危険があります。ワクチン接種で予防し、それでもインフルエンザの感染が疑われた場合は、速やかに診断を受け、抗インフルエンザ薬の使用で治療しましょう。

横浜市美しが丘地域ケアプラザ
(社会福祉法人 緑成会)

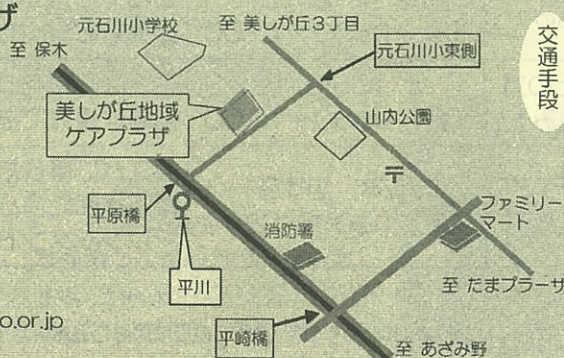
〒225-0002

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



【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(1.2km)

【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(1.8km)