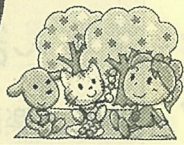


陽

だまり通信



第 85 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 28年 4月 1日 発行

親子で参加！記念日プレゼント作り

5/8 母の日にプレゼント
(日) 10:00~11:30

動物(犬)を模した
お花飾りを作ります
~陶器付~



▲イメージ図

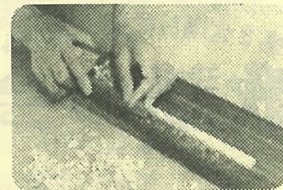
対 象：地域在住の親子10組
参加費：1,500円
講 師：NPOフラワークラブなな夢
花育アドバイザー
持ち物：はさみ・持ち帰り袋
※申込み締切 5/1

6/18 父の日にプレゼント
(土) 13:30~15:00

※父の日は6/19です

パパに手作りのお箸をあげよう
※追加でご家族分も作れます(別料金)

対 象：地域在住の親子(ママとお子さん)10組
参加費：500円(1膳分)
講 師：西村 孝 先生
DIY生涯学習アドバイザー
備 考：汚れてもよい
服装で参加
作業の様子イメージ▶



会場はいずれも 美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール です

ご高齢の方や地域の方向け事業です

5月から始まります 【登録申し込み制】
音にふれて楽しむ 定員 20名
大人のミュージックセラピー

認知症予防の一環として65歳以上の方を
対象にした音楽療法プログラムを実施します

◆概要：①季節の歌 ②発声を促す歌唱活動
③身体(手先)を動かす活動
④楽器を使った活動 ⑤歌唱活動

◆講師：山本 麻莉絵 先生(音楽療法士)

◆参加費：無料

◆開催日時：5/23 7/25 10/24 12/26
H29.3/27 いずれも第4(月)
13:30~15:00 【全5回】

◆会 場：美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール

6/10 昔あそびで
(金) 脳活!

大場・美しが丘・たまスラーザ 地域ケアプラザ
青葉区社会福祉協議会・山内地区センター 共催事業

【対 象】65歳以上の方 50名(申込先着順)

【会 場】山内地区センター3FホールA B

【内 容】昔懐かし手遊び
音楽に合わせて お手玉・けん玉に挑戦
みんなでレクリエーション など

【参加費】300円(お土産付)

お問い合わせお申込みは山内地区センターまで
TEL 045-901-8010 申し込み開始5/11~

声に出して読みたい

本講座



協力：山内図書館

対象：どなたでもご参加いただけます
参加費無料/要事前申し込み
定員20名 各回終了後 茶話会あり

6/29	7/27	8/24
ご自身の気に入っている本を他の方におススメ『ビスリオバトル』	昔と今の教科書を読み比べ	朗読大会 & ゲストによる古典朗読

上記日程はいずれも(水)です。時間は13:30~15:00
会場は、美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホールです
初回(6/29)のみ おススメの本を1冊ご持参ください(ジャンル不問)

美しが丘地域ケアプラザで開催する事業のご案内

心を落ち着かせ 書き認める時間

いぶき書写の会

対象：概ね60歳以上の方
 日時：毎月第1・3週の木曜日
 13:00～15:00
 参加費：1回 100円（紙代）
 内容：写経や書を認めます
 事前前お申込み
 講師：馬場 建一 先生
 備考：道具はお貸出しもできます
 初回 無料体験していただけます
 お気軽どうぞ！

絵画サロン

楽画記帳

らくがきちょう

対象：概ね65歳以上の方
 日時：毎月第3週の金曜日
 14:00～16:00
 参加費：無 料
 内容：ご自分の好きな絵画道具
 を用いて絵を描きます
 事前前お申込み
 講師：登 幸子 先生
 備考：絵画道具はご持参ください

～お知らせ～

左記の 楽画記帳 参加者による
 絵画展をアートフォーラムあざみ野
 にて行います

5/9 (月)～5/15 (日)

9:00～21:00

初日 11:00～21:00
 最終日 9:00～16:00

アートフォーラムあざみ野 1F
 交流ラウンジ内 ミニギャラリー
 よろしければご鑑賞ください

第3火曜日に通う歌の会 歌謡の会

かほりのかい

対象：概ね60歳以上の方（定員60名）
 日時：毎月第3週の火曜日
 10:00～12:00
 参加費：無 料 お申込み不要
 内容：前後半合わせて30曲
 歌います（途中休憩あり）
 講師：福田 安弘 先生（アコーディオン）
 大草 弘子 先生（うたのリード）
 備考：歌詞は映写します

※会場は いずれの事業も
 美しが丘地域ケアプラザ
 となります。

- ・いぶき書写の会
- ・楽画記帳
- ・アロマテラピー講座
- ・そば打ち体験教室

以上の事業はお申込みが
 必要です。
 その他、申し込み不要でも
 座席数に限りがあるので
 お気を付けてください。

陽だまり カフェコンサート

どなたでもご参加いただけます
 （座席数35席）

日時：6月12日（日）
 13:00～15:00

ゲスト：正地 伸子 さん（メロクラ）
 小林 恵子 さん（ピアノ）

参加費：300円（お茶・菓子付）
 備考：コーヒーか紅茶をお選び
 いただき 1Fでチケット
 を購入してください

童謡・唱歌・歌謡曲を唄う

日本の歌120選

どなたでもご参加いただけます
 （定員60名）

日時：6月27日（月）
 13:30～15:00

進行：渡辺 智子 さん（メロクラ）
 半澤 尚美 さん（ピアノ）

参加費：無 料 お申込み不要
 内容：前後半合わせて20曲程度
 歌います（途中休憩あり）
 歌詞は映写します

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

どなたでもご参加いただけます
 （定員10名）

日時：6月29日（水）
 10:30～11:30

講師：内島 早栄子 先生
 参加費：600円 事前申込み
 備考：アルコールが合わない方は
 代用をご用意します

そば打ち体験 教室

そばとつなぎは
 7:3だよ



対象：地域住民の方（定員8名）

日時：6月30日（木）
 10:00～13:00

講師：薦田 泉 先生
 参加費：1,000円 事前申込み
 内容：そば打ち体験・試食
 持ち物：エプロン・ハンダナ
 備考：お土産付です

各事業のお申込みは 美しが丘地域ケアプラザまで Tel.045-901-6665

<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

5月から始まる新たな介護（認知症）予防2大講座です！

「コグニサイズ」で認知症予防

参加費無料

脳 & 体の運動 で 認知症予防

～イキイキ脳とロコモ予防で健康長寿！～

- 栄養
- 口腔ケア講座付き

日程

口腔ケア講座付				栄養講座付			
5/10 (火)	6/14 (火)	7/12 (火)	8/30 (火)	9/13 (火)	10/11 (火)	11/29 (火)	12/13 (火)

10:00～12:00（※運動講座のみの日は10:00～11:30）

講師

公益財団法人 横浜市体育協会

会場

美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール

定員

先着30名（青葉区在住の概ね65歳以上の方）

ご準備

動きやすい上履き（かかとのあるもの）と服装でご参加ください。

（担当：上原）

仲間とともに
サポーター活動！

認知症の人と家族が
安心して暮らせる

まちづくり大作戦

セミナー

～認知症700万人時代 今から始める10年後のまちづくり～



専門的な講義と認知症サポートに向けた座談会を開催します

- ◆会場：美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆参加費：無 料
- ◆対象：関心のある方どなたでも
- ◆申込み方法：窓口、電話、FAXにて
申込み締切日 5/2まで（担当：上原）

頭とココロの健康応援カフェ

おれんじ倶楽部

5/24

6/28

いずれも (火)
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13697-1 TEL.045-909-5261

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

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～

6/3

10:00～12:00

(金)

集合▶美しが丘地域ケアプラザ

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

（担当：上原）



地域住民
対象

体力チェック測定会

半年に1度の機会、ご自身の体力を測ってみましょう

- ◆日時：5月25日 (水) 13:00～15:00
- ◆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、骨強度測定など
- ◆申込不要・参加費無料（担当：椎木）

平成28年度 介護者のつどい①

薬との上手なつき合い方

★茶話会あり

- ◆日時：6月22日 (水) 13:30～15:00
- ◆会場：美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆内容：薬の飲み方、副作用、飲み合わせ、
ジェネリック医薬品についてなど
看護師が薬に関する疑問にお答えします
- ◆講師：COCOスマイルあざみ野 小林恭子氏
- ◆要事前申込・参加費無料（担当：星野）

地域活動
掲示版

5月開講

ミュージックセラピー ドレミニランド

コミュニケーションツールとしての音楽を使って、一緒にお子さまの成長を見守っていきましょう。



対象のお子さん：

平成25年4月から平成26年3月生まれ
平成26年4月から平成27年3月生まれ
平成27年4月から(要相談)

開催：第1・3火曜日 AM 会場はいずれも
第2・4金曜日 AM 美しが丘地域ケアプラザ
地域ケアルーム

備考：クリスマス会、個別発達相談有り。

ボランティアグループ ふくろうの会



運営スタッフ募集

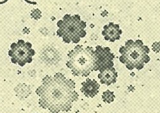
ふくろうの会では楽しいイベントと一緒に運営して下さるボランティアスタッフを募集しています。毎月第1(月)はお楽しみ会を開催しています。毎月末にはハイキングも企画しています。

フラワーアレンジメント はな夢
+++参加メンバー募集+++

ケアプラザ事業からサークル化に発展しました
活動日時：毎月第2(金) 18:00~19:00

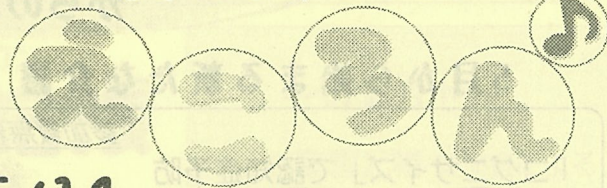
参加費：2,000円 花卉代として

講師が毎回テーマを決めて指導していただいています。



上記内容のお問い合わせは
美しが丘地域ケアプラザまで

荇子田子育てサロン



6/14 (火)

より定期開催

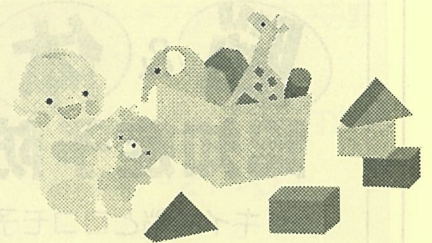
10:00~12:00

荇子田自治会館で
地域住民有志による
子育てサロンが開設
されることになりました

近隣にお住いの子育て
世帯の皆様はぜひ
ご活用ください
申込み不要・参加費無料

後援：荇子田自治会

協力：青葉区社会福祉協議会・美しが丘地域ケアプラザ



<<会場>>

荇子田自治会館

横浜市青葉区荇子田1-11-6

TEL 045-903-4140 (公衆電話)

八幡神社の隣り 鳥居が目印です



健康相談室

美しが丘地域ケアプラザ 協力医
小澤クリニック 小澤 進

***** テーマ「格差社会」 *****

グローバル社会の自由経済は活発な競争を引き起こし、世界に変革の波が押し寄せている。それは一方では富の偏在、格差を広げていく。医療の世界でも技術の進歩は目覚ましく人々に恩恵をもたらしているが、その恩恵を受ける側に格差が広がっている。それを補うものとして社会保障制度の充実や負担の少ない公的教育が存在する。医療制度において誰でも受けられ、負担の少ない保険制度が必要であり、そのあり方の国民的議論と合意が求められている。競争は社会の発展を促し、格差の是正は社会の安定を、両者は活性化をもたらす。

横浜市美しが丘地域ケアプラザ
(社会福祉法人 緑成会)

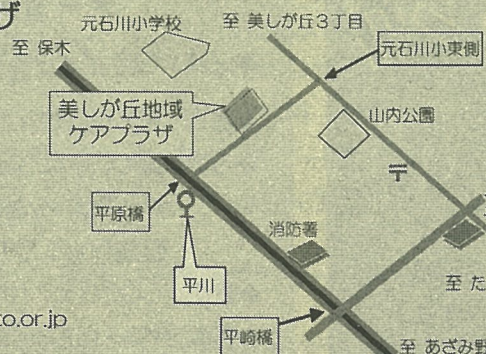
〒225-0002

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-op@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)

交通手段