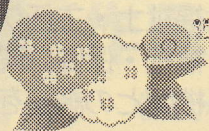


陽

だまり通信



第 86 号

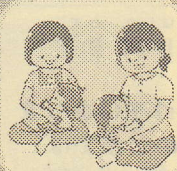
横浜市美しが丘地域ケアプラザ
(社会福祉法人 緑成会)

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 Q 検索

平成 28 年 6 月 1 日 発行

親子ひろば & ベビーマッサージ



7/18 (月・祝) 10:30~12:00

- 対 象 地域の子育て世帯の方 定員 概ね10組程度
- 会 場 美しが丘地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
- 参加費 無 料 当ケアプラザまでお申込みください
- 講 師 栢森 早苗氏 (ABMベビーマッサージインストラクター)
- 持ち物 バスタオル、タオル 飲み物
- 備 考 参加者が少ない場合 または悪天候の場合は中止
させていただきますことがあります

小学生対象
夏休みの宿題応援企画!



声に出して読みたい!

本講座



協力：山内図書館

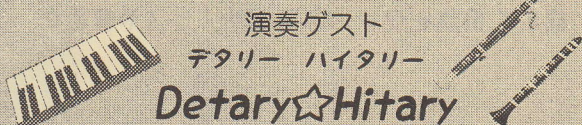
昔と今の教科書読みくらべ

7/27 (水) 13:30~15:30

- この講座は大人も一緒に参加します。
- 昭和18年頃の教科書と現代で使用している教科書を
読み比べ、表現や内容の違いを感じる内容です
- ◎持ちもの：国語と音楽の教科書
- ◎参加費は無料 ※アイスをプレゼントします

だまり カフェコンサート

7/30 (土) ソプラノ×2 ファゴット
クラリネット ピアノ
13:00~15:00



演奏ゲスト
テタリー ハイタリー
Detary☆Hitary

美しが丘地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
参加費 300 円 (コーヒー か 紅茶 + 手作りお菓子 付)

1F受付でチケットを購入してください

申し込み不要 / 入退場自由 / どなたでもご参加いただけます

親子で お水あそび

8/7 (日)

10:30~13:30

美しが丘地域ケアプラザ 正面玄関 駐車場にて

○参加費：無料 ○申し込み不要

直接 当ケアプラザまでお越しください
更衣室は 2F多目的ホールです

〈ご参加にあたっての注意事項〉

- ※悪天候 (低気温) の場合は中止することがあります
- ※お子さんの見守りは保護者の方でお願いします
- ※お子さんは水着の着用ください (水あそび用おむつ可)

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	7/19 (火) 10:00~12:00 ※8月はお休みします	アコーディオンの伴奏に 合わせて童謡・唱歌・歌謡 曲を30曲ほど歌います	無 料
いぶき書写の会	どなたでもどうぞ	7/7 7/21 (木) 13:00~15:00 ※8月はお休みします	写経や書道を行います 道具はケアプラザでも お貸出ししています	1回100円
らくがきちょう 楽画記帳	概ね60歳以上の方	7/15 8/19 (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
大人の ミュージックセラピー	登録参加者20名	7/25 (月) 13:30~15:00	季節の歌や楽器を使って 音にふれて楽しむ講座です	無 料

〈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

美しが丘 地域包括支援センター 特 集

地域包括支援センターでは、保健師または看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門スタッフを配置し、地域の身近な相談窓口として、福祉・保健に関する相談を無料でお受けしています。また、必要に応じて情報提供や関係機関との調整を行っています。

+++ 美しが丘地域包括支援センター職員紹介 +++

自分を
フルーツに
例えると？

うえはら まさこ
看護師：上原 雅子

ズバリ「ばなな」です
リーズナブルで庶民派！
味はまろやかでソフトな
感じ 黄色い明るさが
にじみでていますが
性格はへの字？



ほしの かずこ
社会福祉士：星野 和子

愛媛出身というわけではありま
せんが フルーツのなかでは
親しまれやすく
潮風と太陽をいっぱい
浴びた「みかん」の
ようにのびのび育っています



しいき ゆみこ
主任ケアマネジャー：椎木 由美子

「巨峰」のような黒っぽい
ぶどうが大好きです！
房にたくさんの実を
つけるように
職員としての経験を
集めたいです



美しが丘地域ケアプラザ
地域包括支援センターが
担当する地区

美しが丘四丁目 美しが丘西 すすき野三丁目5
荏子田一～三丁目（一丁目4・16、三丁目1～14・26～28を除く）
元石川町（3714～4341・5148・5151を除く）

*** 地域包括支援センターの役割 ***

※横浜市監修

○いつまでも元気に！介護予防を進めます。

介護予防に関する情報提供や生活機能の維持・向上が必要な方の相談支援、要支援1～2の方の介護予防サービスのケアプランを作成します。

○さまざまな問題について相談に応じます。

介護保険のほかにも高齢者の生活全般にわたって、幅広く相談を受け、必要なサービスや機関につなげます。

○高齢者のみなさまの権利を守ります。

消費者被害の防止のほか、成年後見制度の利用支援や高齢者虐待の防止などに取り組みます。

○地域のつながりを強めます。

地域ボランティアの活動の支援や、ケアマネジャー、介護保険事業所、医療機関との連携を強めます。

こんなときは 地域包括支援センターへ ご相談ください

高齢者の介護について
何をしたらいいか
わからない

虐待や権利擁護
について
知りたい

介護保険や福祉行政
サービスなどが
知りたい

認知症予防について
何をしたらいいか
わからない

ケアプランを作成して
くれるところを
さがしている

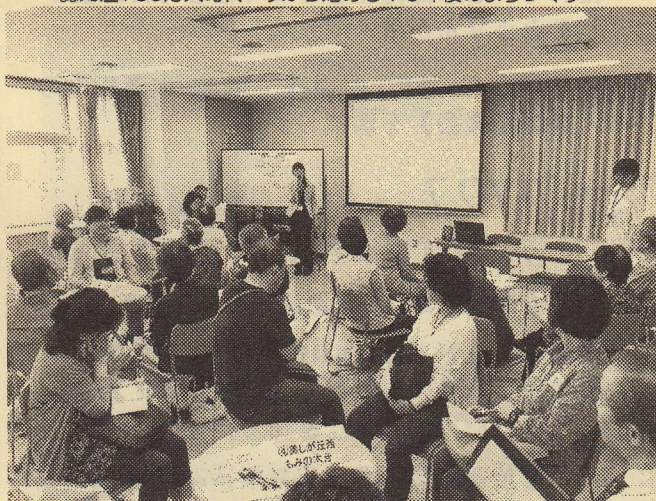
仲間とともに
サポーター活動!

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

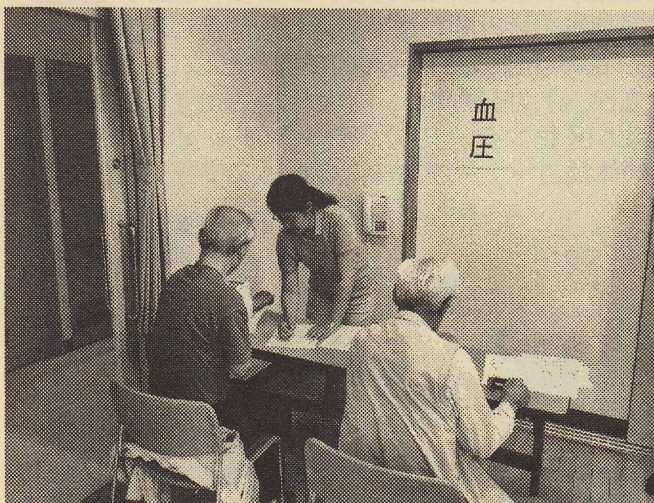
セミナー

～認知症700万人時代 今から始める10年後のまちづくり～



5月から年間全8回で開催することになりました。
認知症について、様々な角度から考える地域向け
セミナーです。参加費無料 概ね第2(水)午後開催

体力チェック測定会



年に2回開催している「健康チェック測定会」では
身長・体重などの基本測定からバランス・歩行能力
骨強度測定を実施。次回は10月に開催予定です。

平成28年度

美しが丘地域包括支援センターの取り組み

頭とココロの健康応援カフェ

おれんじ倶楽部



特別養護老人ホーム たまプラーザ倶楽部 共催
毎月第4(火)14:00~16:00に開催しています。
参加費100円 楽しいアトラクションと茶話会あり

元気づくりステーション 美しが丘西保木自治会館

保木けんこう太極拳教室



歩いて行ける身近なところで、お仲間とつながり
ながら、楽しく健康づくりや介護予防の活動を
続けられる「元気づくりステーション」です。

上記のほかに、たまプラーザ地域ケアプラザと共催の【月一ウォーキング】や美しが丘地域ケア
プラザで実施している【コグニサイズで認知症予防】、【介護者のつどい】など 地域の皆様の
心身の健康保持を目的とした事業に取り組んでいます。

ご興味ございましたら、美しが丘地域包括支援センターまで お気軽にお問い合わせください

電話 045-901-6665 (担当: 上原・星野・椎木)

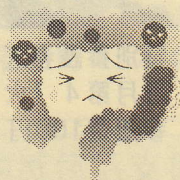


健康相談室

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「便秘」 *****

高齢者になると便秘を訴える人が増えてきます。便通は日常生活と深く関係しています。若い人では夜更かし、朝食の摂り方、朝ゆとりのない過ごし方などに問題があり、過敏性腸炎や便秘、腹痛などの訴えが見受けられます。高齢になると食事量の低下、水分摂取の減少、運動不足、寝たきりなどにより便が硬くなったり、腸管の運動が低下して便秘になる方が増えてきます。最初には大腸癌や腸管の癒着等の器質的異常がないかを検討し、次に内服薬等で便秘になっていないかも考えておきましょう。便秘を起こしやすいものでは、抗うつ薬、前立せん肥大症、過活動膀胱炎などの薬が代表的です。便秘の治療法は緊急対応を要する場合と、日頃から便秘にならないよう調整する方法までいくつかありますので、その人に合った解決方法を選択することが必要です。



小澤先生の 健康座談会 が はじまります！

当広報紙「陽だまり通信」にて寄稿していただいている小澤先生とざっくばらんにお話ししてみませんか？

今年度から 年間6回開催予定で 小澤先生の《健康座談会》を開催します

第1回

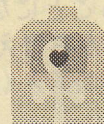
7/27 (水) 13:30~14:30

テーマ『家族が気づく認知症』

会場は、美しが丘地域ケアプラザです

受診するほどではないけれど、小澤先生に健康について、医療について、気軽にお話ししてみたい方はぜひご参加ください！

参加費無料 / 要事前お申込み



地域活動 掲示板

●5月10日(火) 荏子田自治会館にて、地域住民有志による 子育てサロン【えころん】が開催されました(写真左下)。当日は親子7組の参加があり、おもちゃを広げて安全に遊んでいたたり、スタッフによる絵本の読み聞かせでお楽しみいただきました。

●5月15日(日) 美しが丘4丁目南自治会館にて、老人会「花みずきの会」さんのゲストとして、当ケアプラザ主催事業 新地域人応援講座から誕生した【劇団そよ風plus】が招かれ、「詐欺被害防止」の寸劇を披露しました(写真中央)。●5月21日(土) 美しが丘西地区センターにて、トーンチャイムグループ【Luce ルーチェ】さんのコンサートが催されました。歌や体験コーナーがあって楽しいステージでした。



横浜市美しが丘地域ケアプラザ
(社会福祉法人 緑成会)

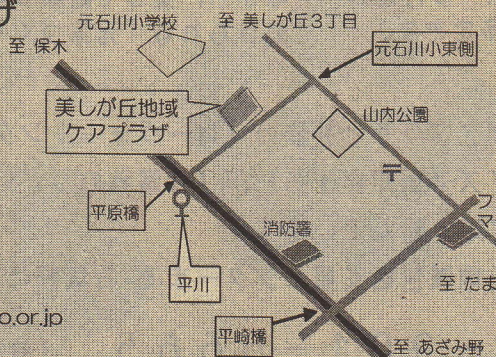
〒225-0002

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)

交通手段