

陽

だまり通信



第 88 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 9 月 15 日 発行

第15回 地域わくわくふれあいデー 美しが丘地域ケアプラザ祭

平成28年**11月27日**(日) 10:00~14:00 雨天決行

☆模擬店 ★アトラクション(予定)

☆やきそば ☆豚汁 ☆アメリカンドッグ ☆お餅つき ☆ポップコーン ☆綿菓子
☆おでん ☆各種ドリンク ☆揚げたこ焼き ☆射的 ☆花育ブース
☆ふれあい喫茶ブース ☆アロマテラピーブース ☆手芸・小物販売ブース
★作品展示 ★キッズスペース ★健康相談ブース

★寸劇「だんまりくらべ」(劇団そよ風Plus)

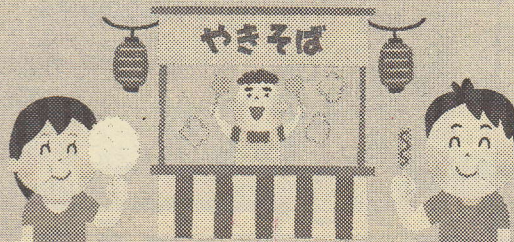
★トーンチャイムコンサート(Luce)

★元石川小学校有志による合唱

★ジャズ コンサート ~ボーカル・ピアノ・ベース

★みんなで唄おう 歌謡の会

など



画像は昨年度の様子です(特殊加工を施しています)

ケアプラザ祭にご協力いただく地域活動団体等(順不同 敬称略)
美しが丘4丁目北自治会/美しが丘4丁目南自治会/元石川平川自治会
元石川おやじの会/横浜市青葉消防団第1分団第2班/緑給食グループ
お父さんのフライング/青葉の風/ぬい処 結/NPO法人フライングクラブなな夢
荻子田ふれあいカフェ/美しが丘パンククラブ/たまブラ写真倶楽部/和の会
あみゆう&ハローモー/絵手紙サークル花みずき/あめんぼ/ミモザの会
ふーぶー・しえすた/トーンチャイムグループLuce/劇団そよ風Plus
元石川小学校/田園調布学園大学/ハックドトラック/山内地区センター
青葉区役所/青葉区社会福祉協議会

＜ケアプラザ祭にご参加される皆さまへお願い＞ 当日は 駐車場スペースはご利用いただけません。公共交通機関にてお越しください。

美しが丘 地域包括支援センター からのお知らせ

美しが丘・たまプラーザ地域ケアプラザ 共催事業

月一ウォーキング

～ みんな元気で 健康あるき ～

10/7

(金)

10:00～12:00

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)



頭とココロの健康応援カフェ

おれんじ倶楽部

10/25

11/22

いずれも(火)

14:00～16:00

会場：特別養護老人ホーム

たまプラーザ倶楽部

参加費：100円(飲み物おやつ付)

内容：10月：松坂明子さんの歌声喫茶

11月：トーンチャイムLuceコンサート

お申込み不要/どなたでもご参加可能です

(担当：星野)

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月から月1回でシリーズ開催しています
当セミナーは、各地域からたくさんの方
にご参加いただいております。

認知症予防をテーマ
に講師の方のお話を
伺ったり、参加者同
士意見交換などで関
心を高めていただき
盛り上がっています。



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：10月26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・健康相談など

◆申込不要・参加費無料 (担当：椎木)



介護予防・日常生活支援総合事業

はまたに とおる

生活支援コーディネーター 濱谷 透が行く

第1回：自己紹介コラム

平成28年7月より 美しが丘地域ケアプラザの生活支援
コーディネーターに着任しました 濱谷 透です。

特別養護老人ホーム 緑の郷に約20年勤務し、通所介護

やご入居者の機能訓練などを担当させて頂きました。趣味は 身体を動かすことで、スポー
ツ全般大好きです。ケアプラザに勤務して約3か月ではありますが、美しが丘の地域は、健
康意識が高く、意欲(積極)的な方々が多い印象を持っております。少しでも早く地域の
事を知りたくて、地域を歩いたり、マップ作り(地域の特徴を把握するため)などを行っ
ております。生活支援コーディネーターは、住み慣れた地域でより安心して、その人らし
い暮らしを送って頂けるようにご支援させていただく役割となります。『生活でのお困り
ごと』や『もっと〇〇したい』などといったお声を様々な場面で伺うかもしれませんの
で、その際は是非ご協力頂ければと思います。これからもどうぞ宜しくお願い致します。



地域を把握する
ため マップ作りに
励んでいます

心を落ち着かせ 書を認める時間

いぶき書写の会

対 象：どなたでもご参加いただけます
開催日時：毎月第1、3週の木曜日（祝日含）



10/6 10/20

11/3 11/17

13:00 ~ 14:30

会場：当ケアプラザ 多目的ホール

参加費：1回 100円（紙代）

道具はお貸出しもできます

親子ひろば ベビーマッサージ



10/10(月・祝) 10:30~12:00

会場 当ケアプラザ

参加費無料・お申込み不要

大きいお子さまには遊び場を提供しています

月齢のお子さんはベビーマッサージに

ご参加ください(バスタオル持参)

講師：栢森 早苗 氏

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 脳トレ・体操もやります

10月18日 / 11月15日 (火)

10:00~12:00 当ケアプラザ 多目的ホール

参加費無料

お申込みも不要です

10/24 (月) 音にふれて楽しむ 13:30~15:00 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行います

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／要事前申し込み

会場 当ケアプラザ 多目的ホール

親子対象

ハロウィン リース作り教室

10/29 (土) 10:00~12:00

会場 当ケアプラザ 多目的ホール

概ね小学生のお子さんと保護者の方

参加定員10組（先着申し込み順）

参加費500円（作品代として）

講師 NPO) フラワークラブ

なな夢

陽だまり

カフェコンサート

テナーサクソ&ピアノ

11/13(日) 石川亮太さん 石川洋子さん

13:00~15:00 当ケアプラザ 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

親子でも

おひとりでも

男性も 女性も

ケアプラザで

交流しましょう

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

11月 28日 (月) 13:30 ~ 15:00

渡辺 智子 さん (ソプラノ) 半澤 尚美 さん (ピアノ)

参加費無料・申込み不要

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



各事業のお問い合わせは 下記まで

TEL 045-901-6665

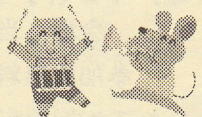
ブログも随時更新！

美しが丘地域ケアプラザ 検索

＜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

親子のミュージックセラピー 10月開講 ドレミニランド 参加者募集

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
見学も可能です



《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)

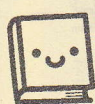
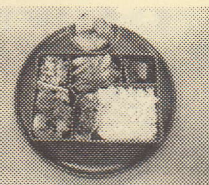
開催：第1・3火曜日 AM 会場はいずれも
第2・4金曜日 AM 美しが丘地域ケアプラザ
地域ケアルーム

備考：クリスマス会 個別発達相談有り

配食サービス 友愛グループ

配食スタッフ募集

毎月 高齢者宅に 手作りお弁当を配達して
いる地域のボランティア活動です(年15回)
友愛グループでは 調理または配達のお手伝い
をして下さるスタッフを募集しています
活動日：毎月第1(金) 9:00~14:00 ほか
詳しくは ケアプラザへお問い合わせ下さい



本のサークル(仮称) メンバー募集

<活動予定内容>

- ・おススメ本の紹介/情報交換
- ・朗読ボランティア活動 等

6月~8月でケアプラザで実施した
『声に出して読みたい本講座』の
参加者が 本をテーマにしたサークル
を立ち上げました。初回活動日は
10/26(水) 13:30~15:00
美しが丘地域ケアプラザにて
ご興味ある方は 見学にいらしてください



本講座での様子



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「腸内細菌驚異の世界」

人の全身の細胞数は約50兆個から構成されています
が、消化管にはその10~20倍の500兆~1000兆
の細菌が存在しています。その作用は腸の運動や消化
吸収に影響し、栄養の供給、便秘や下痢などの原因に
なります。細菌の種類によっては腸の炎症性疾患の原
因とされ、胃にヘリコバクターピロリ菌が感染して

いると、慢性胃炎、胃潰瘍、胃癌の主な原因と
なっています。
消化管にとどまらず、全身の免疫機能の重要な
役割を担っており、肥満、糖尿病にも影響して
います。更に脳内伝達物質に影響し、感情や運
動機能の調整に作用して脳の病気の原因になる
と考えられています。従って腸内細菌の内容を
よい状態に保つことは、健康に
生活するうえで非常に重要で
あり、今後の研究により益々
健康に影響を与えていることが
分かってくるでしょう。



腸内環境を整えましょう

【お知らせ】次号の 陽だまり通信(89号)は、12月1日頃に発行予定です

横浜市美しが丘地域ケアプラザ
(社会福祉法人 緑成会)

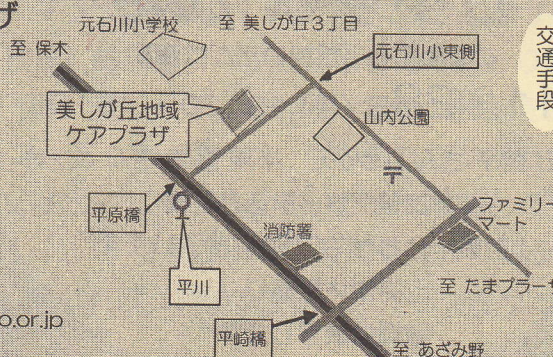
〒225-0002

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



【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」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)