



ご挨拶

平成28年も残すところあと1ヶ月ほどとなりました。
 今年は7月から生活支援コーディネーターも配置され、地域の状況や社会資源を把握したり、関係団体の協力を得て地域の一人暮らし高齢者の声を聞く機会を多く持つことができました。
 また、包括支援センターや地域活動交流事業においても地域づくりに力を入れてきました。
 来年は今年の取り組みをステップに地域の見守りや生活支援等サービスの提供体制の整備が実現できるように、職員一同がんばります。そしてより良い世になるよう、皆様とともに歩んでいきたいと思えます。

横浜市美しが丘地域ケアプラザ
 所長 石井 竜也

** 美しが丘地域ケアプラザ 2016(平成28)年のトピックス **

当ケアプラザの事業から3つのサークルが誕生しました！

グループピアノレッスン講座

声に出して読みたい本講座

絵画サロン事業

↓
『アンダンテ』

↓
『ブックサークルよむよむ』

↓
『楽面記帳』

6月



10月



11月



シリーズ開催 認知症の人と家族が
 全8回 安心して暮らせる

まちづくり大作戦

セミナー

厚生労働省が発表したところ、全国で認知症を患う人の数が2025年には700万人を超えるとの推計値が出されました。当ケアプラザでもこれからを考えていく上で、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを提案するため、専門的な講義と住民同士の意見交換の場を提供しています。セミナーは来年2月まで続きます。



荇子田子育てサロン



開設

平成27年10月に 地域子育て支援拠点ラフールと当ケアプラザが共催して 荇子田公園で実施した事業において 地域のママさんより子育てサロンを要望する声をきっかけに、今年6月に『えころん』が開設しました。地域住民の中から子育てサロンの運営に関わっていただける担い手もみつき、荇子田自治会や関係機関の協力を得て、山内地区社会福祉協議会から助成をいただき、毎月第2(火)午前中に開催しています。お近くにお住まいの子育て中のママさんはぜひお出かけされてはいかがでしょうか。



対象：親子6組
親子で 大好評企画第2弾！
クリスマス
ケーキづくり
 「フッシュ・ド・ノエル」作りに
 親子でチャレンジ！！

開催日時：12月11日(日) 10:00~12:00
 会場：当ヶアプラザ 調理室・多目的ホール
 講師：くもと 関元 真由美 先生 (美しが丘バンククラブ講師)
 参加費用：1,000円 親子1組分 要事前申し込み
 定員を満した時点で受け付け終了とさせていただきます

親子10組定員/要事前申込み
親子で作ろう
クリスマス
卓上リース

開催日時：12月17日(土)
 14:00~15:30
 会場：当地域ヶアプラザ 多目的ホール
 講師：NPO) フラワークラブなな夢
 参加費用：1,500円 (作品代として)

大人の方向け事業

平成28年度 美しが丘地域ヶアプラザ主催

地域活動実践講座 <1期生>

受講者募集

平成29年度からイタリアのパール
 (軽食喫茶店)をモチーフに 軽食の
 提供と音楽コンサート等を含めた
 サロンを当ヶアプラザで年5回開催予定です
 その運営に関わっていただける 地域の方を募集
 します 1月から3月の講座で打合せを重ねて
 一緒に楽しく地域活動してみませんか？

<講座日時>

H29 1/22 2/26 3/26 <全3回>

いずれも(日) 10:00~12:00

当ヶアプラザ 多目的ホール

参加費無料・事前申し込み 詳細は当ヶアプラザまで

親子で参加事業

ボール・バル・バルターを使った
 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>

H29 1/12 1/26 2/2 2/16

3/2 3/16(木) 10:30~11:30

当ヶアプラザ 多目的ホールにて

参加費：1回300円(保険代含)×6回分

※参加費は初回時に全6回分いただきます

講師：加藤 智美 先生 (公益社団法人日本3B体操協会 講師)
 要事前申し込み 定員に達し次第 締め切らせていただきます

音にふれて楽しむ 大人のミュージックセラピー

介護予防の一環として 概ね60歳以上の方を
 対象にした音楽療法プログラムを提供します

- ◆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 要事前お申込み

◆開催日時：12月26日(月)

13:30~15:00

◆会場：当ヶアプラザ 多目的ホール

【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：H29 1月25日(水) 10:30~11:30

開催場所：当ヶアプラザ 地域ヶアルーム

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：10名(事前申し込み制 先着順)

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 ～

12/2 (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)



けんこう 太極拳教室

荇子田自治会館で毎月第2,3,4(木) 10:00～11:30に荇子田自治会館を会場に活動している太極拳教室です。元気づくりステーションとして「仲間」と「楽しく」「続ける」をキーワードに活動中です。吉村晃先生の熱心な指導により、参加者のみなさんも太極拳の上達を目指して頑張っています。



頭とココロの健康応援カフェ

おれんじも倶楽部

12月は
お休みです

H29
1/24

(水)
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 (飲み物がやつ付)

内容: 大正琴・ウクレレコンサート

出演: ビバーチェすすき野

お申込み不要/どなたでもご参加可能です

(担当: 星野)



介護者のつとめ

施設見学ツアー

H29

美しが丘地域ケアプラザ

日時: 1月25日(水) 9:45集合

◆内容: 介護付有料老人ホームを見学します
たまプラーザと隣の口の施設を2か所
見学して、隣の口の施設で昼食です
マイクロバスで移動します
解散は13:30頃を予定しています

◆対象: 介護者 テーマに熱心のある方 10名

◆要事前申込・参加費無料 (担当: 星野)

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2回: めぐる めぐる地域の中で

今夏から美しが丘地域ケアプラザに勤めることになって早いもので初めての冬を迎えます。私は大変寒がりなので股引や腹巻で防寒対策を万全にして、この冬を越せればと思っております。

10月、山内地区体育レクリエーション大会や例大祭などの伝統行事にお邪魔させて頂きましたが、あらためて地区の歴史の深さを感じました。幅広い世代の方々の福祉保健活動が盛んで、健康意識が高いという印象も受けました。また、最近では自転車で地域を廻っていると『ケアプラザの人でしょ』と声をかけて下さる方もいらっしや、すごく嬉しく感じております。これからも街で濱谷をみかけたらぜひ気軽に声を掛けください。

いまは地域を知ることや隣接するケアプラザの生活支援コーディネーターと情報交換を行いながら日々を過ごしています。少しずつではありますが、地域の歴史や文化、環境を知ることができていたので、これからの実務に活かしていこうと思っています。



地域活動
掲示板

美しが丘地域ケアプラザの事業からサークルになった下記団体より メンバー募集のおしらせです 興味関心がございましたら 当ケアプラザまでお問い合わせください

アンダンテ

ピアノ初心者を対象にした
グループピアノレッスンです
キーボードで練習します
月2回(水) 13:30~15:00
会費: 1,000円(2回分)



ヨガ美クラブ

シニア世代を対象に椅子を
使用したやさしいヨガ教室です
第2(金) 14:00~15:00
第4(金) 10:30~11:30
会費: 500円(1回分)



美しが丘パンクラブ

年齢性別不問
焼きたてのパンやスイーツを
メンバーで作って試食します
月1回(水) 10:00~12:00
会費は1,000円(1回分)



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「腸内細菌と食べ物」

腸内細菌が腸の健康と密接に関係していることを前回の記事に載せました。腸内細菌は生まれてすぐに腸内に住み着きます。最初はビフィズス菌などが主体です。離乳食が始まると、人それぞれの腸内細菌が定着し生涯にわたり続きます。健康な腸内環境が保てる人がいる一方、便秘異常や各種病気の原因になる人もいます。高齢になるとビフィズス菌は減少傾向になり、ウェルシュ菌などが増え、アミン、アンモニア、インドールなどの有害物質の産生が増加します。

代表的な発酵食品



腸内細菌を良い状態に保つには、便秘をよくし、発酵食品を食べることをお勧めします。とくにヨーグルトはその代表です。しかし乳酸菌などは常在する菌に対して腸内で長期に定着しないため毎日補給しないと効果が出ません。今ではスーパーに行くとなんやらヨーグルトが並んでいます。ピロリ菌に効くもの、インフルエンザなどの感染に効果があるもの、発癌リスクを低下するもの、アレルギー反応を低減するものなどがあります。ヨーグルトがダメな人でも納豆、キムチ等の発酵食品もあります。

【お知らせ】次号の 陽だまり通信 (90号) は 2月頃に発行予定です

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-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