



# 陽だまり通信

第90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29年2月1日発行

## 2017年も美しが丘地域ケアプラザをどうぞよろしくお願いいたします

厚生労働省の発表では、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で、65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患すると言われてい  
ます。認知症高齢者の数は2012年の時点で全国に約462万人と推計されており、10  
年後には1.5倍にも増えると言われています。

一日のほとんどを家で過ごすような閉じこもり  
がちな生活を送っていると、筋力の低下を招き、  
認知症などになりやすくなります。日中はなる  
べく人とあってお話ししたり、日光を浴びる  
ような外出をするよう心掛けましょう。

美しが丘地域ケアプラザでは、外出機会と  
して様々な事業を提供しています。

また、地域活動（ボランティア）のご案内も  
行っています。ボランティア活動をしている人は  
活動をしていない人より死亡リスクが20%も  
低いというデータがあるそうです。

地域のボランティアグループによる配食  
サービス（調理・宅配）や当ケアプラザの  
デイサービスなどでも活動して下さる方を募集しています。65歳以上の方であれば  
よこはまシニアボランティアポイントの付与対象にもなりますので  
この機会に、ご自身のために、また、地域のためにボランティア  
活動を始めてみませんか？

### よこはまシニア ボランティアポイント 研修会のお知らせ

2/22 (水) 13:30~15:30

当ケアプラザ 多目的ホール

- 対象：区内在住 65歳以上の方
- 参加費：無料 ※要事前申し込み
- 持ち物：介護保険被保険者証
- 内容：ポイント制度の説明 など
- 備考：2/10までにお申込みください



### 美しが丘アフタヌーンコンサート2017

## トーンチャイムの調べ

3/5 (日)

13:30~15:00

当ケアプラザ 多目的ホール

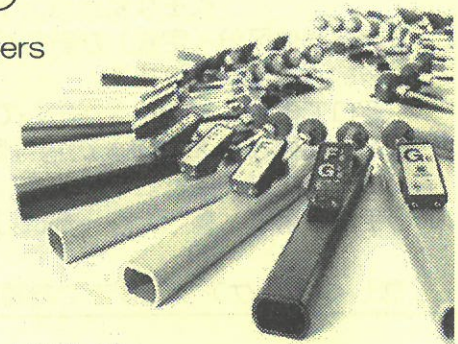
当ケアプラザを拠点に活動している トーンチャイムグループ  
ルーチェ エダ ママ リンガース  
Luceさんと 荏田地区で活動されている Eda mama Ringers  
さん 2組によるステージで お楽しみいただきます

第1部：13:30~14:00 Luceさん

第2部：14:10~14:40 Eda mama Ringersさん

どこかで聴いたことのある楽曲演奏や みなさんと一緒に  
歌っていただく時間もあります お気軽にご参加ください

(参加費無料・参加申し込み不要)



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 ～

2/3 (金)

3/3 (金)

美しが丘地域ケアプラザ 集合 たまプラーザ地域ケアプラザ 集合

いずれも 10:00～12:00



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

頭とココロの健康応援カフェ

おれんじ倶楽部

《最終回》

2/28  
(火)

14:00～16:00

長らくご参加いただき  
ありがとうございます

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：トーンチャイムの演奏

出演 Luce（ルーチェ）

お申込み不要/どなたでもご参加可能です

介護予防・日常生活支援総合事業

はまたに とおる

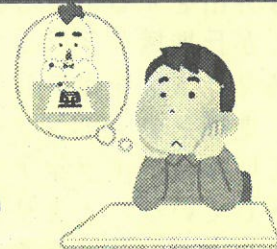
生活支援コーディネーター 濱谷 透が行く

第3回：地域の方々の声

2017年を迎えました。西年の方の特徴は“慎重な性格で先を読む力に優れている”と言われていたようですが、いかがでしょうか？ 『先を読む力』私も是非欲しいものです…。

さて、いま私は、地元の企業の方のお力（サービス）を借りて、ご協力頂ける内容（配達や修理など）を掲載したマップを作れないかと思案中です。また、最近では地域の方から、当地区の歴史や地元の方ならではの興味深いお話を伺う機会も多く、とても親切に教えて下さるので、本当に有難く拝聴しています。お声を頂く中で“地域に憩いの場や独り暮らしの人を対象にした食事が欲しい”“運動関係の活動がもっとあるとよい”といったご意見がありました。地域で『親睦と健康の場』が求められているのだと感じた次第です。

今後も『住み慣れた地域で安心してその方らしい生活を送って頂けるような支え合いのまち作り』を実現していくためには、地域の方おひとりお一人のお声が財産だと思います。“地域での困りごとをみんなで解決できるまち”“憩いの場があり世代間交流できるまち”を住民の方々と一緒に目指していければと思います。



美しが丘地域ケアプラザ施設利用説明会を開催しました

平成29年4月から横浜市地域ケアプラザのお部屋利用方法が変更することに伴い、昨年12月2日間（12/21・12/22）で施設利用説明会を開催しました。当ケアプラザには60ほど登録している活動団体様がいらっしゃいますが、2日間でほぼ全団体に当たる58団体の代表の方にご出席いただきました。貸部屋の利用する団体の登録内容や予約方法の変更などを説明したのち、各団体の活動紹介をしていただきました。

＜主な変更点＞ H29.4月～

- 登録団体区分（定義）が新しくなります
- 予約方法が変わります  
窓口で申し込み用紙を提出して確定します
- 旧C団体（新 団体Ⅱ）の福祉保健活動が年2回実施していただくこととなります
- 手続き書式（書類）を一部改訂 廃止となります

など

詳しくは 当ケアプラザまでお問い合わせください

説明会（12/21）の様子



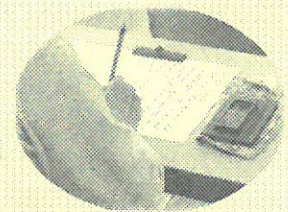
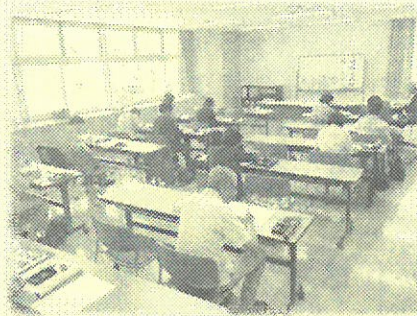
# ～美しが丘地域ケアプラザ主催事業のご案内 2月・3月～

当ケアプラザでは 書道や歌会など文化的な活動を通して 地域住民の皆様の交流機会を提供していきます。興味・関心のある事業がございましたら、お気軽にお問い合わせください。  
電話045-901-6665 担当：地域活動交流

心を落ち着かせ 書を認める時間 2/2・2/16・3/2・3/16

## いぶき書写の会

- 対象：どなたでもご参加可能です
- 開催日時：毎月第1、3週の木曜日  
13:00～14:30
- 開催場所：当ケアプラザ 多目的ホール
- 参加費用：1回 100円（紙代）
- 備考：道具はお貸出しできます



書くことで  
認知症予防  
にもなります！

## 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 軽体操もやります

2月21日 / 3月21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  
お気軽にご参加ください

最終回

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

2月27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



## 親子ひろば & ベビーマッサージ



3/20（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  
（お持ち物）
- 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

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

◆開催日時：3月27日（月）  
13:30～15:00

◆会場：当ケアプラザ 多目的ホール

- ◆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 氏（音楽療法士）

◆備考：参加費無料・申込み不要

今回で最終回となります



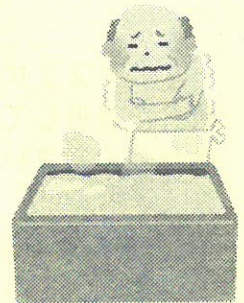


# 健康相談室

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「気温と血圧」

入浴時の急激な気温の変化にご注意ください!



頻回に血圧を測定してみると1日のうちでかなりの変動があることがわかります。1年を見ても季節による変動があります。夏は汗をかきやすく、血管が拡張していることが多く、血圧は低下傾向となります。逆に冬は血圧が高くなる傾向となります。加えて冬は寒暖の差が起こりやすくなります。

家から外出する際、入浴のため脱衣する際など気温の変化が急に起こるため血圧の急変動が引き起こされます。既に動脈硬化のある方は血圧の変動、特に急激な上昇は脳出血や心筋梗塞、動脈瘤の破裂や乖離の危険があります。冷たい雨の日や、風が強い時に外出するさいは体を温め、首回りが冷えないよう用心が必要です。入浴の際、脱衣所の暖房に気を付け、入浴後は水分の補給をしましょう。夜間トイレの際も、薄着での行動に注意しましょう。

## 【平成28年度 美しが丘地域ケアプラザ 利用者アンケートのご意見（一部）】

平成28年11月中に実施した利用者（無作為）アンケートの自由記入欄でいただいたご意見をご紹介します。尚、アンケートの集計結果は 当ケアプラザホームページ上で公表しています。

地域活動交流部門	地域包括支援センター
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大変な仕事だが笑顔が大切だ</li> <li>・ いろいろな要望に応じて下さりありがたいです</li> <li>・ (館内利用時に) 避難訓練をしてほしい</li> <li>・ 地域に根ざした活動をどんどんしてほしい</li> <li>・ いつも快く利用させていただいております</li> <li>・ (部屋利用の) 予約日などはっきり決まっていらないようなので 職員さんの間で統一していただけると使いやすいです</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 介護保険申請で伺った時は とても丁寧に対応していただきました</li> <li>・ デイケアの相談をした時によく聞いてくれて丁寧の説明していただきました</li> <li>・ デイサービスを受けたくて相談したが 職員の対応は良い印象でした</li> <li>・ 充分かつ親切丁寧な対応をしていただき 感謝しております</li> </ul>
居宅介護支援（ケアマネジャー）部門	デイサービス部門
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 初めて介護保険を利用してサービスを受け細やかな説明を受けました</li> <li>・ 病院をどこにしたらいいのかの相談も親身ですばやい返答をくれて助かりました</li> <li>・ 特に不満はありませんが 連絡を取り合ってくださいるので安心してあります</li> <li>・ 退院して在宅介護を決めたが どのように進めてゆくのかわからず不安でした 調整を着々と進めてくださり段々不安がなくなりました</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親切です 一人一人の職員さんいつも笑顔で対応して下さいます</li> <li>・ (食事の) 選べるメニューがあり良いですね 飽きることなく毎食美味しく頂いています</li> <li>・ いつも楽しい企画 新しい内容ありがとうございます 形に残る絵 習字など嬉しいです</li> <li>・ おしんこがあると嬉しいです</li> <li>・ 一人では出来ない事を学ぶ事が出来 楽しく利用させていただいております</li> </ul>

たくさんの方の貴重なご意見ありがとうございました

今後の施設運営の参考とさせていただきます

横浜市美しが丘地域ケアプラザ  
(社会福祉法人 緑成会)

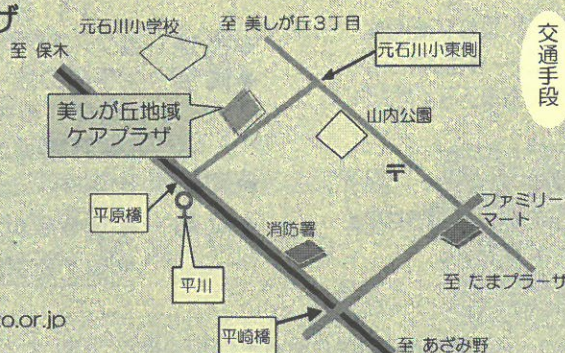
〒225-0002

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