



# 陽

## だまり通信

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

美しが丘地域ケアプラザ  検索 

平成 29年 5月 15日 発行

### 第 92号



ケアプラザで身近な問題を  
考える2つの講座

地域住民の方 対象 / 参加費無料

# 介護たられれば講座



～介護が必要になったらどうする？ あの時きこうすればよかった！ 心得を学ぶ～

こんなとき あなたならどうする！？

## 7/15

(土)

14:00

～15:00

ケース1：住宅前で倒れていた人を発見！

ケース2：認知症の家族が突然いなくなってしまった！

劇団そよ風plus による寸劇でご紹介します

アドバイザー：横浜総合病院 地域医療総合支援センター 大竹 光枝 氏

会場は いずれも 美しが丘地域ケアプラザ です

山内西地区保健活動推進員 共催



# 暮らしあんしん講座

## 7/26

(水)

テーマ 「みじかな害虫のはなし」

13:30～15:00

どなたでもご参加  
いただけます

参加費無料

この講座では  
日々の暮らしのなかで  
ふりかかる様々な問題に  
ついて 解決のヒントと  
なるよう専門家から  
お話を伺います

わたしたちの周りには 刺したり 噛んだりする虫がいます  
そのような人に害を与える虫についてお話しいただきます

講師：神奈川県衛生研究所 職員

上記2つの講座のお申し込みは、美しが丘地域ケアプラザまでお願いします。

# 美しが丘アフタヌーンコンサート 7/30 (日)

～季節を感じる音楽会～

2017

13:30開演



「ステージ出演」  
Detary☆Hitary のみなさん

ソプラノ × ファゴット × クラリネット × ピアノ

当ケアプラザ 多目的ホール  
参加費無料・申し込み不要

<演奏予定曲>

♪ フレーメンの音楽隊

♪ 大きな古時計変奏曲

ほか

※曲目は変更する場合があります



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～

6/2 (金) 10:00～12:00



美しが丘地域ケアプラザ 集合  
2時間かけて歩くコースです  
申込み不要/参加費無料  
雨天時は中止となります

平成29年度 介護者のつとめ①

## 介護者の 身体ケア・腰痛予防

つつい自分のことがこの次になりがち…  
介護に追われるご家族の方の健康と身体のケア  
を理学療法士から学びます (講習後茶話会あり)

◆日時: 6月28日 (水) 13:30～15:00

◆会場: 当地域ケアプラザ 多目的ホール

◆要申込み・参加費無料 (担当: 川崎)



参加者募集

## スクエアステップで ロコモ・認知症予防

◆開催日時 全8回 口腔ケア・栄養講座 含

7/11 8/8 9/12 10/10 11/14 12/12 1/9 2/13

いずれも (火) 概ね10:00～12:00

◆会場: 当ケアプラザ 多目的ホール

◆対象: 区内在住で概ね65歳以上の方 定員30名

◆講師: スクエアステップ指導員 松坂 純子 先生

◆備考: 動きやすい服装・スポーツシューズ持参

要申込み  
参加無料

美しが丘 地域包括支援センター  
からのお知らせ

## 坂の途中の 寄り道カフェ

入退室自由  
申込み不要  
参加費100円

まちづくり大作戦カフェから改名しました

6/14 (水) 13:30～15:30  
美しが丘地域ケアプラザにて

\*\*\* 内容 \*\*\*

◆**知っ得講話『熱中症にご用心』**  
小澤クリニック 小澤 進 先生

◆**歌と茶話会**

美味しいコーヒーや紅茶などを飲みながら  
たわいのないおしゃべりとギターの実演奏  
に合わせての歌をお楽しみください

どなたさまもお気軽にご参加ください  
お問い合わせは 担当 上原までお願いします

## 転ばぬ先の からだチェック測定会

◆日時: 6月30日 (金) ①10:00～12:00  
②13:00～14:30

◆対象: 区内在住で概ね65歳以上の方

◆測定内容▷ 下肢筋力、反射能力、握力、柔軟性、  
バランス能力、身長、体重、骨強度など

◆申込み・参加費とも不要 ◆動きやすい服装

会場は 美しが丘西地区センター1F体育室

主催: 美しが丘地域包括支援センター

共催: 美しが丘西地区センター/公益法人横浜市体育協会  
青葉区高齢・障害支援課

## 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

5月に入り爽やかな季節となりました。運動や外出にも爽快な時期ですので、身体を動かす機会を増やして、冬に蓄えてしまった脂肪を少しでも減らしていきたいと思っております。

今回は、運動のきっかけにも、社会貢献活動にも繋がる『よこはまウォーキングポイント』をご紹介します。18歳以上の横浜市民の方を対象に、歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進めていくという横浜市独自の事業です。歩数計を持つ事で歩く意欲も引き出されますし、歩数に応じてポイントが付与され、抽選で景品が当たったり、参加者全員の月平均歩数が1か月10万歩になると国連WFPに40人の給食1年分となる20万円が寄付され、発展途上国の子ども達の給食支援に役立てられるとのこと。

私は歩数計が届いてから3か月程過ぎましたが、1万歩を超えたのが数回程度で、歩いているつもりでも歩数計は正直で運動不足を実感しております。地域でもウォーキングや運動関係の活動がたくさん催されております。身体を動かせる幸せを感じながら、健康づくりや仲間づくりに是非参加してみたいと思います。



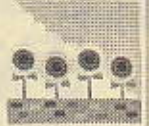
よこはまウォーキング  
ポイントの申込書は  
当ケアプラザにあります  
申請は郵便局へ



美しが丘地域ケアプラザ主催事業のご案内～6月・7月～



# ケアプラザキッズ工房



父の日プレゼント工作教室  
パパに家族の手作り写真立てを  
**プレゼント**

クラフト作品

夏休み工作教室

夏休みの思い出をギュッととじこめた  
手作りアルバムをつくらう

6/17 (土) 13:30～15:00

いずれの教室も 概要は以下の通りです

7/31 (月) 13:30～15:00

対象：概ね小学生のお子さん 定員 10名  
※小学低学年以下のお子さんは保護者同伴  
会場：当ケアプラザ 多目的ホール  
参加費：各500円（作品代として） 要申込み  
講師：山口 美希 先生 スクラップブックインストラクター  
備考：汚れてもよい服装でお越しください



対象  
概ね65歳  
以上の方

## 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

6月20日 / 7月18日

10:00～12:00 当ケアプラザ 多目的ホール  
参加費無料・申込み不要です  
お気軽にご参加ください

## 午後の歌会

偶数月の第4（月）開催 **あじさい**  
どなたでもご参加いただけます

6/26 (月) 13:30～15:00

当ケアプラザ 多目的ホール  
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

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（月2回）

6/1 6/15 7/6 7/20

13:00～15:00

会場：当ケアプラザ 多目的ホール  
参加費：1回 100円（紙代） 要申込み  
備考：座席数は24席です  
道具はお貸出しできます

どなたでもご参加いただけます

## アロマテラピー講座

虫除けスプレー&虫刺されバーム

開催日時：7月19日（水）

10:30～11:30

開催場所：当ケアプラザ 地域ケアルーム

参加費 600円（精油・容器代）

先着受付順 定員10名 要申込み

アルコールが合わない方には代用を  
ご用意しています

講師：内島早栄子 先生 AEAJ（公益社団法人日本アロマ関係会）  
認定インストラクター

＜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

各事業のお問い合わせは TEL045-901-6665  
ブログも随時更新！

美しが丘地域ケアプラザ 🔍 検索



美しが丘地域ケアプラザ 共催

# あおば子ども食堂 がはじまりました!!

「子ども食堂」とは、地域のボランティアが低料金でお子さん等に食事を提供する取り組みで、全国的に活動が広がっています。主に貧困対策や子どもが独りで食事をする「孤食」を防ぐことが目的で行われています。

青葉区では、今年4月から区内のケアプラザ4か所を含む5か所で実施されることになりました。美しが丘地域ケアプラザでも地域の親子さんが参加されています。

参加者の声

週に1回でも子どもに温かい食事を提供していただけて子育て中のママの負担も減ってとても助かります。手作りのおにぎりやお味噌汁もとても美味しかったです。

運営主体は「あおば子ども食堂実行委員会」です。  
お問い合わせ・連絡先 ☎Tel 045-972-7018

<開催日時>

毎週(日) 12:00~16:30  
毎週(水) 17:00~20:30



温かいおにぎりとお味噌汁



<参加費>

お子さん 100円 大人の方 200円

親子さんでもお子さん同士でも気軽にご参加ください



## 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「頭痛の話(1)」

頭痛の経験は誰でもあると思いますが、大部分の人は風邪、発熱時などに経験したと思います。それとは違い慢性的、定期的に頭痛に悩まされている方はかなりおられます。その中で一番多いものは筋緊張性頭痛と呼ばれるものです。症状は頭を締め付けられるような鈍い痛みが特徴的です。原因は肩、首の筋肉の疲労、緊張により引き起こされます。鎮痛剤で改善し、局所を温める、マッサージで改善効果があります。逆に疲労、不自然な姿勢での作業、骨格のゆがみなどで悪化します。次に多いのが片頭痛です。女性に多く、拍動性のズキン、ズキンとする強い痛みです。ひどい人は吐き気を伴い、一日位は寝込むほどです。比較的急に出現し、繰り返すのが特徴です。自律神経が症状の出現に関係している場合があります。疲労、ストレス、気圧の変化、睡眠の異常、ホルモンの変動、まぶしい光などが誘因になります。アルコールや入浴など血管を拡張させると悪化します。悪化すると鎮痛剤が効果なく片頭痛用の薬が必要です。予防薬もあります。緊張性頭痛と片頭痛の両方を持っている人もいます。鎮痛剤が効かない時は片頭痛の場合が考えられます。他に目の奥がえぐられる痛みが持続するのが特徴な群発頭痛、頭皮がビリビリ痛む三叉神経痛があります。今回は危険な頭痛の話です。

横浜市美しが丘地域ケアプラザ  
(社会福祉法人 緑成会)

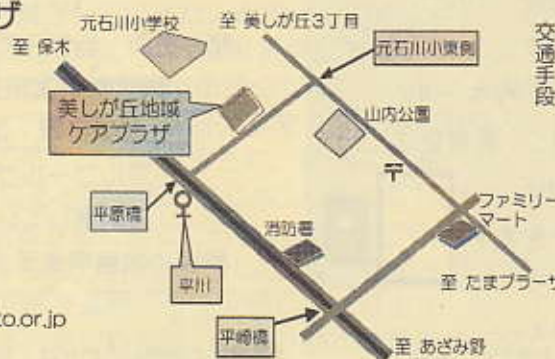
〒225-0002

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】

交通手段  
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)