

陽

だまり通信



第 94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

美しが丘地域ケアプラザ 検索
平成 29年 9月 1日 発行

美しが丘アフタヌーンコンサート

～季節を感じる音楽会～

2017 秋

10/29(日)

ヴァイオリン × ピアノ × フルート

13:30開演

仙台フィル ゲストコンサートマスターのヴァイオリン・ピアノ・フルートと
ナレーションによる午後のひととき 鹿鳴館時代の華やかな文化の中で
花開いた音楽の一端をお楽しみください

当ケアプラザ 多目的ホール
参加費無料・申し込み不要
どなたでもご参加いただけます



城所 素雅 さん



中川 さおり さん



城所 亜音 さん

＜演奏予定曲＞

♪宮城道雄;春の海
♪ドヴォルザーク;ユーモレスク
♪ブラームスのソナタ

ほか

曲目は変更する場合がございます
予めご了承ください



第16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

11/12 (日) 10:30~13:30 雨天決行

♠模擬店(飲食) ◇模擬店(その他) ♡無料ブース ♣ステージ(無料)

- ♠やきそば ♠豚汁 ♠フライドポテト ♠やきとり ♠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 ◇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

※画像は昨年度の様子です



- ♣元石川小学校有志による合唱
- ♣劇団そよ風plusによる映写紙芝居「江姫物語」
- ♣ミュージックベル メイプル ミニコンサート
- ♣午後の歌会～野ばら

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
山内西地区保健活動推進委員会/友愛グループ/お父さんのフライパン/青葉の風/ぬい処 結/NPO法人フワークラブなな夢
桂子田ふれあいカフェ/たまブラ写真倶楽部/あみゆう&ハーモニー/絵手紙サークル花みずき/あめんぼ/ミモザの会
ぶーぶー・しえずた/メイプル/劇団そよ風plus/元石川小学校/ハックドラッグ/青葉区役所 ほか

介護たられば講座

介護が必要になったらどうする？

あのときこうすればよかった！

心得を学ぶシリーズ講座

Part 2

9/16 (土) 14:00~15:00

当ケアプラザ 多目的ホールにて

参加費無料・申し込み不要

こんなとき あなたならどうする！？

ケース：地方で暮らす親を呼び寄せるには..

ケース：老老介護が招く誤解と実態について

劇団そよ風plus による寸劇で事例紹介します

解説は 行政書士の先生になります

Part 3

10/21 (土) 14:00~15:00

最新の福祉用具をみてさわって体験会

シューズ・杖・電動カート など

当ケアプラザ 多目的ホールにて

参加費無料・申し込み不要



健康応援フェア



10/18 (水)

9:30~11:00

◎管理栄養士によるセミナー

(9:30~10:30)

○血管の老化を防ぐには

○認知症予防について

◎お薬鑑定：薬剤師がお手持ちの薬を調べます

(10:30~) お薬手帳をご持参ください

◎健康チェック測定

○血管年齢測定

○脳年齢測定

どなたでも参加いただけます

※健康チェック測定のみ

定員30名 予約制 参加費無料



美しが丘・たまプラザ地域ケアプラザ 共催事業

月一ウォーキング

～ みんな元気で 健康あるき ～

10/6 (金) 美しが丘地域ケアプラザ 集合

10:00~12:00

2時間かけて歩くコースです

参加費無料/申し込み不要

雨天時は中止となります



坂の途中の寄り道カフェ

10/11 (水) 11/8 (水)

13:30~15:30 当ケアプラザ

◆知っ得講話 ◆茶話会

ノスタルジックをテーマに
懐かしいあの頃を思い出し
ながら 楽しく会話しましょう

入退室自由
申し込み不要
参加費100円

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

平成29年度 介護者のつとめ②

リフレッシュ外出

今回のプログラムは外出機会を提供します

行き先：県立 四季の森公園 (横浜市緑区)

雨天時は横浜ラポールになります

初秋の園内を散策してお弁当を広げながら
参加者の皆さんと一緒にホっとする時間を
過ごしませんか？

◆日時：10/20 (金) 10:00 当ケアプラザ集合
13:30 帰着予定

◆対象：介護者の方または介護に関心のある方
定員7名 (申し込み先着順)

申し込み期間 10/2~10/13

定員に達し次第 締め切ります

◆費用：500円 (お弁当代として)

◆備考：現地までの移動は ケアプラザの車両を
使います

心を落ち着かせ 書き認める時間

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



10/5 10/19

11/2 11/16

13:30～15:00

会場：当ケアプラザ 多目的ホール

参加費：1回 100円（紙代）

道具はお貸出しもできます

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 脳トレ・体操もやります

10/17 11/21日（火）

10:00～12:00 当ケアプラザ 多目的ホール

参加費無料・申し込み不要

お気軽にご参加ください



どなたでもご参加いただけます

アロマテラピー講座

この講座では 快眠におすすめのアロマと
その使い方 プレンド例などをご紹介します
講話後は アロマディフューザーを作ります

開催日時：10月18日（水）

10:30～11:30

開催場所：当地域ケアプラザ 地域ケアルーム

参加費 600円（精油・容器代）

要事前申し込み 定員10名

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



午後の歌会

コスモス

渡辺 智子 さん（ソプラノ） 半澤 尚美 さん（ピアノ）

どなたでもご参加いただけます

10/23（月）13:30～15:00

当ケアプラザ 多目的ホール

参加費無料・申し込み不要

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

美容と健康 味噌講座

みその効果の講話とかんたん味噌作り体験

11/22（水）13:30～15:00

当ケアプラザ 多目的ホール・調理室

<内 容>

- 講話『健康食 味噌の効果について』
- 味噌のアレンジレシピ紹介
- かんたん味噌作り体験（黒豆味噌）
- 参加費：ひとり 2,000円（味噌2.5Kg込）
- 要事前申し込み 先着受付順 定員10名

協力 青葉区食生活等改善推進員会（ヘルスメイト）あさみ野地区

山内西地区保健活動推進員 共催

暮らしあんしん講座

私たちの日々の暮らしには 様々な問題が
ふりかかることがあります その問題解決
のヒントとなるよう 専門家からお話を
伺い みなさんと一緒に考えます

テーマ『インフルエンザについて』

講師：神奈川県衛生研究所 微生物部 主任研究員

11/29（水）13:30～15:00

当ケアプラザ 多目的ホール

参加費無料・要事前申し込み

<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ください

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



平成29年度
地域新社会人応援講座
～あなたの住んでいるまちをもっと好きになろう～
【第4期】

地域活動
掲示板

10月開講

親子のミュージックセラピー
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27年4月から平成29年3月生まれ

開催：第1・3火曜日 AM

会場：美しが丘地域ケアプラザ

備考：クリスマス会 個別発達相談有り

フラワーネックレス青葉2017
美しが丘地域ケアプラザ花咲プロジェクト

～受講生活動報告～

フラワーネックレス青葉2017事業の一環として 当ケアプラザで園芸ボランティアを募集して 地域活動につなげる目的で講座を開催中です。フラワーネックレス事業は6/4で終了となりましたが、当ケアプラザでは以下のプログラムで実施しています。

5/25 (木) 開講 オリエンテーション

6/22 (木) 館外エリアに苗を定植 (春・夏用)

9/28 (木) 川崎北部市場 花卉棟見学

10/26 (木) 館外エリアに苗を定植 (秋・冬用)

閉講

受講生のみなさんは講座以外の時間でも、ボランティアで定植苗の水やりや雑草抜きに来ていただいております。講座の様子⇒



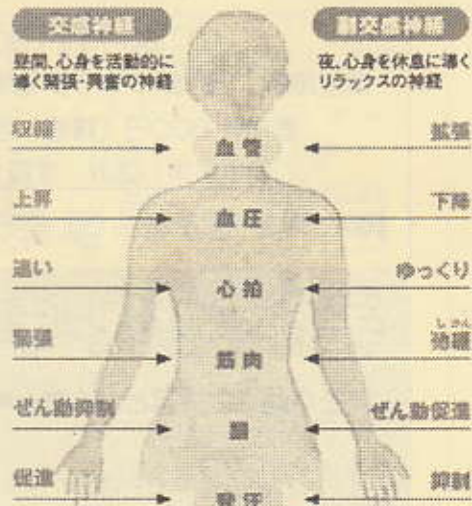
健康相談室

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「自律神経の働き」

自律神経の主な働き

交感神経と副交感神経がバランス良く働くことが重要



神経には脳、脊髄の中樞神経とそこから各臓器、器官に伸びる末梢神経に分かれます。末梢神経は更に手足を意識して動かしたりする体幹神経と無意識のうちに消化吸収、心臓の拍動などのバランスを調整する自律神経に分かれます。

この自律神経の働きが日々の生活の健康の調整をしています。いわば自然のリズムです。自律神経には、目覚めてから活発な活動を刺激する交感神経系と、無意識のうちに体の調整をし、交感神経に抑制的作用を持つ副交感神経に分かれます。この両者のバランスにより日々の生活が調整されています。更に自律神経は中枢神経である脳の影響を受けています。

現代人は多くのストレスや自然のリズムを乱しやすい生活をしており、とかく自律神経の働きが不調になりがちです。そこから多くの症状が起こっているため、その調整をする健康法が注目を集めています。次回は自律神経の具体的問題にふれます。

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

美しが丘地域ケアプラザ 🔍 検索



【たまプラザ駅より】

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
たまプラザからは徒歩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「たまプラザ駅」行 乗車
「平川」バス停下車 徒歩5分
あざみ野からは徒歩23分 (1.8km)

隔年より通信ならびにホームページ/ブログ内で表記している個人・団体名は許可を得て掲載しています。また、個人が特定される画像は特殊加工して掲載させていただいております。