



ご挨拶

2017年もあと2ヶ月となり、陽だまり通信も今年最後の発行となりました。今年ケアプラザの運営で必須とされている第三者評価を受審いたしました(指定管理期間内に受けることとされています)。ケアプラザの管理や日頃の業務等について書類での確認やヒヤリングなどを行いました。評価機関からは、適正な運営や地域特性に合わせた事業が実施できているとの評価をいただきましたが、何より嬉しかったのは、職員の対応や一体感についてお褒めを頂いたことです。なかなか評価表に現れないことですが、評価員の方々には感じていただけたようです。

地域の皆様にも同じように感じていただけるように、これからも職員一同邁進していきたいと思います。新しい1年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

今回の第三者評価の結果は、今後、ホームページや広報紙、青葉区のホームページで公表する予定です。

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 2017(平成29)年のトピックス ～

坂の途中の寄り道カフェ

がはじまりました!

毎月第2(水) 13:30～15:30



今年6月 まちづくり大作戦カフェから名称を変えて 地域住民と地域包括支援センター職員・生活支援コーディネーターが協働して 定期開催しております

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



5月～10月まで全4回
フラワーネックレス青葉と連動して 当ケアプラザの植え込みに お花を植えていただくボランティアを募り 活動していただきました

美しが丘アフタヌーンコンサート 12/3 (日)

～季節を感じる音楽会～ 2017

13:30開演

テナーサクソ × 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>

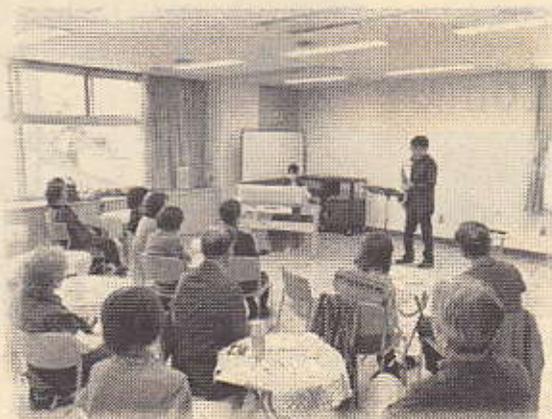
- ♪ 見上げてごらん夜の星を
- ♪ 恋人がサンタクロース
- ♪ 君の瞳に恋してる など

曲目は変更する場合がございます
予めご了承ください



<出演>

石川 亮太 さん
テナーサクソ
石川 洋子 さん
ピアノ



美しが丘地域ケアプラザ主催事業のご案内

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

12/7 12/21



書初め 1/4 1/18

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）

要事前申込み 道具はお貸出しもできます

みんなでイタリアン

12/10(日) 10:00~13:00



イタリアカラー3色（緑・白・赤）
プレートメニューとパイナップル
ゼリームースを作ります

対象：調理のできるお子さんとその保護者
または 小学生4年生以上のお子さんペア

募集人数：ペア5組 10名（申込み先着順）

会場：当ケアプラザ 調理室・多目的ホール

内容：2品を全員で調理して 試食します

参加費：ペアで 1,500円

講師：大神 美奈子 氏 イタリア料理研究家

午後の歌会



つばき

《最終回》

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

12/25(月) 13:30 ~ 15:00

当ケアプラザ 多目的ホール

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

ボール・ベル・ベ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〉

H30. 1/11 1/25 2/1
2/15 3/1 3/15

(木) 10:30 ~ 11:30 当ケアプラザにて

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 公認指導員

要事前申込み 定員に達し次第 締め切らせていただきます

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

12月はお休み 平成30年1/16日(火)

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

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】

アロマで 花粉症対策



開催日時：H30 1月17日(水) 11:30~12:30

開催場所：当ケアプラザ 地域ケアルーム

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(事前申込み制 先着順)

〈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 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

美しが丘・たまブ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～

12/1 (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

12/13 (水) 1/10 (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 介護者のつどい③

遠方に住む親を呼び寄せる 介護について

◆日時 1/20 (土) 13:30～15:00

◆会場 当ケアプラザ 2F 多目的ホール

◆対象 介護者の方または介護に関心のある方

◎情報共有

介護が必要になった
親御さんが地域で
新たな暮らしを始める
ために どのようなことが
考えられるのか多様なケースをご紹介します



◎茶話会

参加者同士で気軽にお話ししましょう

参加費無料・要事前申込み (担当: 川崎)

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

秋と言えば、読書、スポーツ、行楽、食欲の秋などとも言われていますが、地域でも運動会や例大祭などが催されているのを目に致します。計画、準備、進行などに携わる方々には計り知れないご苦労があるかと思われそうですが、地域の方々の親睦や地元への愛着、想い出作りなど、様々な所に繋がっているのだと感じております。私自身も地元で行われていたお祭りやどんど焼きなどの思い出は今でも心に残っております。

地域を歩いていても、ゴミ拾いをされている方、雑草抜きなどされている方、横断歩道で安全を見守る方、近所の方を心配され連絡を下さる方、歴史のお話をして下さる方などなど、地域を守り、支えていらっしゃる方々が大勢存在することを知りました。自ら率先して行動する、まさに『地域の宝』ですね。少しでも真似ていけたらと思います。地域を歩いていると数多くの事を知ることができ、人としても成長できるような気がします。ウォーキングなどをされる時には少し視点を変えてみるのも違う発見があって楽しいかもしれませんね。

ところで、ケアプラザ周辺にも紅葉の名所はあるのでしょうか??

ノルディックポールのお知らせ

7月よりケアプラザで実施しています、ポールの貸し出し(無料)ですが、お陰様で7名の方がご利用になって下さっております。数に余裕がありますので、是非試してみたいという方はお声をかけて下さい!!



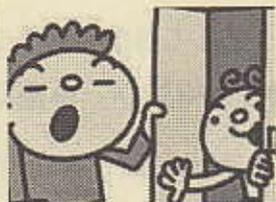
地域活動団体にお部屋をお貸ししています

※個人にはお貸しできません 詳しくは当ケアプラザ職員までお問い合わせください



①多目的ホール

お貸ししているのは4つのお部屋です



利用いただける団体は

- ・地域で福祉保健目的で活動している団体等
- ・その他 有料利用団体



②調理室



③地域ケアルーム



④ボランティアルーム

ケアプラザで活動している主な団体

ボランティアグループ
配食サービスグループ
保健活動推進員会
友愛活動委員会
子ども会
老人会
高齢者体操クラブ
絵画サークル
フラダンスサークル
社交ダンスサークル
料理サークル
演奏グループ
太極拳サークル
コーラスグループ
麻雀サークル
パソコン教室

など



健康相談室

テーマ「自律神経の働きと病気」

美しが丘地域ケアプラザ 協力医
小澤クリニック 小澤 進

忙しく、人間関係が多様な社会では、本来人間が持っている自然なリズムが乱れがちです。自然のリズムとは、1日のリズム、昼夜のリズム、食事のリズム、起きる時間、寝る時間、1週間のリズム、1ヶ月のリズム、四季のリズム、1年のリズムなどがあります。人によりその影響は違いますが、その生活リズムを乱さないことが基本になります。

更に自律神経は脳のより影響を受けています。いわゆる心の問題です。特に感情はよい効果だけでなく、多くは各種のストレスとして働き、その結果、自律神経のバランスをマイナスの方向に向ける原因となります。

この改善には、周囲に共感できる人や、悩みを打ち明ける人がいる、意欲や生きがいを振り向けるものがあるなど日頃の人間関係や、生活習慣があると助かります。同時に困ったときの心理的ダメージを改善する方法を身に着けるなどが必要です。

自律神経の乱れから影響される病気では、気管支喘息、過換気症候群、高血圧、不整脈、起立性低血圧、胃・十二指腸潰瘍、上部消化管機能障害、過敏性腸炎、食欲不振、肥満、多汗、不眠症、緊張性頭痛、片頭痛、メニエール症候群、円形脱毛症、蕁麻疹(じんましん)、更年期障害など様々なものがあります。

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

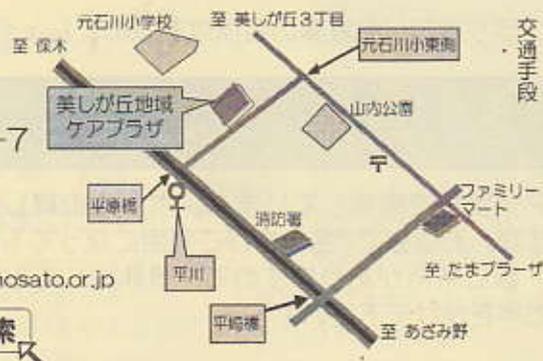
横浜市青葉区美しが丘4-32-7

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
たまプラーザ駅からは徒歩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「たまプラーザ駅」行 乗車
「平川」バス停下車 徒歩5分
あざみ野駅からは徒歩23分(1.8km)

交通手段