

陽

だまり通信



第97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

ホームページQRコード→

2018(平成30)年4月1日発行



平成30年度

美しが丘地域ケアプラザ 主催

★新地域と社会人応援講座

あなたの住んでいるまちをもっと好きになろう

- ◆対象 地域住民の方 年齢・性別不問
なるべく全6回の講座参加が可能で 講座終了後
グループで地域活動に参加していただける方
- ◆会場 当地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆講師 岡野 靖子 氏 (音楽講師)
- ◆備考 参加費は無料です
お申し込みは当ケアプラザまで



音楽レクリエーションを学んで グループボランティア!

【第5期生募集】

- ◆日程・プログラム内容 (全6回)
- 5/16 (水) オリエンテーション
- 6/20 (水) 音楽レクを学ぶ①
- 7/18 (水) 音楽レクを学ぶ②
- 9/19 (水) 音楽レクを学ぶ③
- 10/17 (水) 音楽レクを学ぶ④
- 11/21 (水) 音楽レクを学ぶ⑤
- いずれも13:30~15:00

美しが丘地域ケアプラザ すずき野地域ケアプラザ
美しが丘西地区センター 共催事業

わがまち 探訪 歴史

~ご近所再発見! のんびり歩く歴史散歩~

5/23 (水) 10:00~12:00

〈プログラム・予定〉

美しが丘西地区センターで講座 (30分) ~
保木~薬師堂~滝の沢公園~八雲神社~桃源郷
~美しが丘西地区センターで茶話会 (20分)

参加費: 200円 (お茶菓子代・飲み物代として)

講師・ガイド: ひろたりあん通信 宮澤 高弘氏

参加申し込み方法: 4月23日 (月) 10:00~

当ケアプラザ・美しが丘西地区センターにて

受付開始となります (窓口・電話) ※定員25名

美しが丘地域ケアプラザ・山内西地区保健活動推進員 共催

暮らしあんしん講座

5/23 (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



今回は **健康フェス** を開催します

「骨」や「からだ」などの健康面を考えた
チェック測定会を行います

骨密度測定 体成分分析器によるチェック
乳製品健康飲料の試飲などもありますよ!

協力: 株式会社 特約店 株式会社 ゆたか

ハンドメイド マーケット

日時: 6/10 (日) 11:00~14:00

場所: 当ケアプラザ 多目的ホール

どなたでもご参加いただけます

1ブース1作品につき500円の実費が
かかります (見学参加は無料です)

コーヒー・お茶の提供があります

大人の方からお子さんまで楽しめる手作り体験ひろばです
3つのブースで6作品から選べます

〈出展ブース担当: 提供作品〉

- ①めい処結: ミニトートバッグ (裏地付)
ニットアクセサリー (髪留め、ネックレス)
- ②Let's do
スクラップ
ブックイング: アコーディオンミニアルバム
ペーパーフレーム
- ③フラワー
クラブ
なな夢: キャンディフラワー (限定15個)
ドライフラワーミニリース (限定15個)



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 ～

4/6 6/1 (金) 10:00～12:00

美しが丘地域ケアプラザ 集合

2時間コースで歩きます
参加費無料/申込み不要
雨天時は中止となります



介護をする人の気持ちを話せる場があります

介護者のつどい

介護に関する様々な悩みをケアプラザ職員や
同じ悩みをかかえるご家族様と共有しませんか
介護に関する情報の提供もあります

(木) 13:30～15:00

5/24

会場は たまプラザ地域ケア
プラザになります ご注意ください

参加費無料です
お茶とお菓子をご用意しています
お気軽にご参加ください

美しが丘地域ケアプラザ 主催

坂の途中の寄り道カフェ

4/11 5/9 6/13 いずれも
(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



人生100年時代!
毎日元気に過ごしましょう～

どなたさまもお気軽にご参加ください
担当は 上原・川崎・濱谷です

★暮らしのあんしん知っ得情報 社会福祉士 川崎 淳子

皆さんは「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」などが疑われる怪しい電話を受けたことが
ありませんか? 地域包括支援センターの職員がお一人暮らしのA様を訪問中、まさにその
怪しい電話がかかってきたことがありました。普段はとても落ち着いた雰囲気のあるA様が普段と
は違い慌てた様子で電話対応されていたため、ケアプラザ職員が「お電話変わりましょうか」
と声をかけました。A様が「今、ちょっと相談してから折り返しお電話します」と相手に伝えた
ところ、何も言わずに電話は切れました。会話の内容を伺ったところ『クレジットカードの
情報漏えいの可能性が高く、資産の保守のため、至急手続きが必要』というものでした。

注意点!

- ・「自分は引っかからない」と思っていた人が被害に遭うほど相手は巧妙なプロ集団である!
- ・普段ないはずのアクシデントが発生したという知らせの時ほど一呼吸!
- ・お金の絡む話だった場合は、まずは怪しむぐらいの慎重さが大切!

青葉区でもまだ把握できていない被害があるとされています。
訪問買取による被害報告も挙がっています。実際に被害に遭い誰にも相談
できず辛い思いを抱えている方、注意はしているけれど不安に感じている
方などいらっしゃいましたら、地域包括支援センター職員にご相談下さい。
地域の身近な相談窓口として、皆様に寄り添った支援を行なっております。



相談専用
045-901-6714

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



4/5 5/3 6/7

4/19 5/17 6/21

13:30~15:00 (受付13:15)

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

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

4/17 5/15 6/19

いずれも(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

うたのひろば

うた：渡辺 智子さん ピアノ：半澤 尚美さん

懐かしの歌や 季節を感じる歌など
みなさんと楽しく歌います



うたのひろばで
次の時代に歌い
つないでいこう

5/28 (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

マンスリー クッキングレッスン

毎月講師が変わる 楽しいテーマ別 料理教室

4/24 (火) テーマ：季節のイタリアン
募集期間 (4/2~4/20) 定員：7名

講師・大神 美奈子 先生 (丘の上の料理教室 Sale&Pepe 主宰)



手打ちハスタ カツァテッリ
桜海老とそら豆のソース



マスカルポーネ
チーズのムース
イチゴのマリネ

5/22 (火) テーマ：手作りパン&スープ
募集期間 (5/1~5/18) 定員：8名

講師・隈元 真由美 先生 (Mayumi's Baking Room 主宰)



ハムロール
あんぱん
ミネストローネスープ



6/26 (火) テーマ：初夏のフレンチメニュー
募集期間 (6/4~6/22) 定員：7名

講師・Citron ヨーコ 先生 (料理教室 Petit Citron 主宰)



鶏肉のルーラード
クスクス添え



海老とパブリカ
のマリネ



新ゴボウのスープ
カブチーノ仕立て

時間▷10:00~13:00 (各回共通)

会場▷当ケアプラザ 調理室・多目的ホール

応募方法▷上記募集期間内に当ケアプラザ窓口

にて参加費をお支払いの上 お申込みください

申込先着順で定員になり次第締め切ります

事前キャンセルは開催日2日前までに連絡下さい

以降は返金できませんので 予めご了承ください

参加費▷各回 ひとり 1,500円

持ち物▷エプロン バンダナなど頭を覆うもの



お楽しみ会 会場は美しが丘地域ケアプラザ		ハイキング ※雨天中止です	
4/2 (月)	コンサート～マリンバの音色に誘われて 出演：マリンBAマリン コンサート後、懇親会を行います 参加費300円（お茶菓子代として）	4/26 (木)	行先：新宿御苑 たまプラーザ駅前 9：00集合 参加費300円をご持参ください
5/7 (月)	映画会『サクラサク』（2014） 原作：さだまさし 主演：緒形直人 参加費無料 13：30上映開始	5/30 (水)	行先：県立フラワーセンター 大船植物園 市営地下鉄 あざみ野駅前 9：00集合 参加費300円をご持参ください
6/4 (月)	コンサート～ソプラノピアノの調べ 出演：安江 秋さん 富田 楓さん コンサート後、懇親会を行います 参加費300円（お茶菓子代として）	6/29 (金)	行先：港北ニュータウン 散策コース 市営地下鉄 あざみ野駅前 9：00集合 参加費300円をご持参ください

お楽しみ会は13：30～15：30の開催になります ハイキングは9：00集合で概ね14：00解散です
いずれも申し込み不要 お問い合わせは当ケアプラザまでお願いします



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「若さを保つ（Ⅱ）」

まずはお肌より 肌の健康 老化防止4か条

- 1.紫外線を防ぐ 老化を促進する
- 2.乾燥肌に注意 冷たい水よりぬるま湯で洗う。化粧水をつけた後乳液、オイル、クリームで水分が飛ばないようにする。
- 3.酸化対策 肌の張りを作るコラーゲンがうまく形成されない。皮膚の入れ替わりがうまくいかない。タバコや睡眠不足に注意。
- 4.糖化対策 糖分が過剰に上昇するとAGEsと呼ばれる劣化したたんぱく異質が形成されトラブルを引き起こす。過食、糖分の取りすぎに注意。

皮膚の健康を維持する栄養素

ビタミンA 皮膚の生まれ変わりを促進 乾燥肌の改善に役立つ。ほうれん草、ニンジン、かぼちゃ
しその葉 バジル レバー ウナギ 乳製品

ビタミンC メラニン色素の生成を抑制する。コラーゲンとの組み合わせで美肌度アップ。
パプリカ ブロッコリー カリフラワー レモンなどの柑橘類 キウイフルーツ
海藻 タンパク質 身体の細胞を作り、生き生きとした健康な肌を保つ。
大豆 赤みの肉 鶏の胸肉 ささみ肉 サバ イワシ 卵

それらの吸収をよくするには腸の健康を保つ

食物繊維 豆類 おから 納豆 ごぼう アボカド 海藻類 キノコ 大麦
発酵食品 納豆 かつお節 みそ キムチ ぬか漬け サワークラフト 酢 塩麹

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」「柿原駅前」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）