

陽

だまり通信

第 98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 6月 1日 発行

美しが丘アフタヌーンコンサート

7/8
(日)

13:30 開演

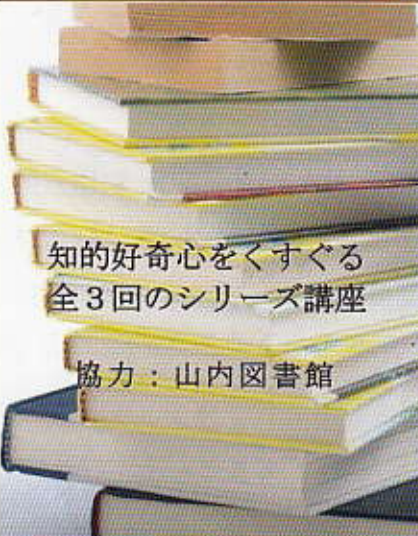
“涼風漂う夏の音楽” テナーサクソ × ピアノ

出演 石川 亮太 さん 石川 洋子 さん

会場：美しが丘地域ケアプラザ 申込不要・参加費無料

今年3月に青葉区民文化センター フィリアホールで開催された「あおば
カノン2018～みんなでつながるチャリティーコンサート」にご出演された
お二方による美しが丘地域ケアプラザでの夏の公演です

※美しが丘地域ケアプラザでは 電子ピアノでの演奏になります



知的好奇心をくすぐる
全3回のシリーズ講座

協力：山内図書館



ブック サロン Book Salon

～ 本とふれあい、旅する豊かな時間 ～

第1回

7/24
(火)

ライブトーク
『あなたの知らない
図書館員のしごと』

あなたのおススメ本
紹介&POP作り

第2回

8/28
(火)

見て 聴いて 歌って
旅する世界一周

ビブリオロトリー
(くじ引き読書ゲーム)

第3回

9/25
(火)

ビブリオロトリー
読書感想会

お疲れ様茶話会

各回共通

13:30～15:00

会場

当ケアプラザ

事前申込制
どなたでもご参加
いただけます

参加費無料

親子で みず 水あそび

8/5
(日)

10:30～13:00 申込不要・参加費無料

当ケアプラザの駐車場に低層ビニールプールを設置します

＜ご参加にあたっての注意事項＞

- ・悪天候（低気温）の際は 予告なく中止することがあります
- ・お子さんは水着の着用をお願いします（水あそび用おむつ可）
- ・更衣スペースは 2階 多目的ホールをご利用ください
- ・水あそび中 お子さんの見守りは保護者の方でお願いします
- ・お車でのご来所はご遠慮ください



ケアスラザで生き生き 健康寿命を延ばす取り組み

先ごろ、厚生労働省が発表した2015年の全国市区町村別の男女平均寿命ランキングで、横浜市青葉区が男性1位(83.3歳)、女性も全国9位(88.5歳)との発表がありました。美しが丘地域ケアスラザに訪れるご高齢の方々もお元気な方が多く、健康への意識も高いようにお見受けしています。

テレビのニュースや新聞等では、青葉区が長寿のまちである要因について、様々な見解が紹介されています。

ケアスラザの事業等にご参加いただいている皆様と接して感じることは、何事にも興味をもって楽しんで参加されているので、そういったことも要因のひとつではないかと推測しています。

これからも地域の皆様が健やかで楽しく毎日を過ごしていただけるよう、ケアスラザも自主事業や貸部屋利用へのご案内を積極的に取り組んでまいります。

ケアスラザにまだ行ったことがない、という方もぜひお気軽に関心のある事業にご参加ください。

～職員異動のお知らせ～

これまで地域活動交流部門を担当しておりました系川史生がたまスラザ地域ケアスラザへ異動することになりました。

後任は 大重好一が着任します。⇒引き続き よろしくお願いいたします。



美しが丘地域ケアスラザ主催事業



7/5
7/19
(木)

いぶき書写の会

心を落ち着かせ 書を認める時間

いぶき書写の会では 毎回20名ほどの方々が参加され、写経や講師の手本をもとに書を認めていただいております。

時間 13:30～15:00 (受付13:15)

要申込・参加費100円(初回無料)

※8月はお休みになります。



7/17
(火)

第3火曜日に通う歌の会 歌謡の会

毎月定期開催している 歌謡の会 では 毎回多くのご参加があり、人気の事業となっております。アコーディオンの伴奏に合わせて、映写の歌詞を見て歌っていただきます。時間 10:00～12:00

申込不要・参加費無料

※8月はお休みになります。



イワシのパスタ



スラッドオレンジ
ジュースのゼリ



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

7/24
(火)

夏のイタリア料理「おいしいシチリア」

募集期間(6/26～7/20) 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)

時間 10:00～13:00

会場 当ケアスラザ 調理室・多目的ホール

応募方法 上記募集期間内に当ケアス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 ひとり 1,500円

持ち物 エスロン バンダナなど頭を覆うもの



7/30
(月)

うたのひろば

ソプラノとピアノの誘導で、多世代が楽しく歌い集う時間です。季節の歌や懐かしい歌、時には新しい歌など歌っていきます。夏休み中の小学生の参加も歓迎です。時間は13:30～15:00

参加費無料・申込不要

美しが丘 地域包括支援センター
からのお知らせ

転ばぬ先の
からだチェック測定会

6/29(金) ①10:00~12:00
②13:00~14:30

会場：美しが丘西地区センター 1F 体育室

区内在住で概ね65歳以上の方を対象に催します。

測定の内容は、下肢筋力、歩行速度、反射能力、握力、柔軟性、バランス能力、身長、体重、骨強度です。

この機会に、ご自身の身体機能を測ってみませんか。

お申込み・参加費ともに不要です。動きやすい服装でご参加ください。

暮らしあんしん講座

7/25(水) 13:30~15:00

会場：美しが丘地域ケアスラザ

事前にお申込ください・参加費無料

地域在住の皆様の健やかな暮らしを提案するシリーズ講座です。第1回目は「ゼロから始めるウォーキング」というタイトルで開催します。

“ゼロ”とはまず歩きやすい靴の選び方を専門家から教わり、歩く姿勢や気を付ける事を学んでいただきます。

講師はフットケアトレーナーの方をお願いしています。

坂の途中の寄り道カフェ

7/11 8/8

(水) 13:30~15:30

会場：美しが丘地域ケアスラザ
入退室自由・申込不要・参加費100円

2017年6月から定期開催してきました「坂寄りカフェ」も1年が経ちました。

ご参加いただいた皆様からは「コーヒーが美味しいので満足」といった声や「(認知症について)何かしら得ることがあり楽しい」といった声をいただいています。

関心のある方や初めての方もお気軽にご参加ください。

介護者のつどい

7/26(木) 13:30~15:00

会場：美しが丘地域ケアスラザ

事前申込不要・参加費無料

介護に関するお悩みや心配事を参加者のみなさんと一緒に共有してみませんか。

アットホームな雰囲気、介護の参考となるミニ講話や茶話会も催します。

今回は「身体のツボを知ろう」です。お気軽にご参加ください。この事業は、たまスラザ地域ケアスラザとの共催になります。

★暮らしあんしん知っ得情報★

今回は特別養護老人ホーム(以下、特養)の申込みについてのお話です。原則、要介護3以上認定の方で在宅生活が困難な方を対象にした入所施設になります。※要支援1、2の方は特例入所要件があります。横浜市には現在150以上、青葉区は12か所の特養があり、以前に比べて待機期間は短くなっています。入所の受付は、横浜市の場合、申込みセンターになりますが申込書はお近くのケアスラザで入手できます。川崎市の特養入所申込みは、直接施設になります。見学については直接お問い合わせください。



新緑の里(川崎市高津区)

新型特養も開設しています

介護予防・日常生活支援総合事業 はまたに とある き
生活支援コーディネーター 濱谷 透が訊く

インタビューゲスト

さいくさ

三枝 雅樹さん(69)

月に一度、美しが丘西保木自治会館で開催されている「うたごえサロン」のギター伴奏者として活躍されています。三枝さんがギターと出会ったのは学生時代。今でも定期的にお仲間と自宅に集まって、演奏の機会を持たれているそうです。ある程度の曲であれば弾けてしまうという腕前で、リクエストがあればその場で応え、会場を盛り上げていらっしゃいます。

『新しい曲を調べて練習するのは元々好きで、楽しみのひとつです』と予習も欠かさない様子。

サロンの参加者からの声も『どんなリクエストでも弾いて下さる』『雰囲気作りが素晴らしい』と大好評でした。



ギター演奏以外の活動を伺うと、お仲間と定期的なウォーキングをしたり、自転車に乗って1日30Km走ることもあるそうです。

『配食サービス(友愛グループ)でお弁当の配達役もしていますが、活動させて頂ける喜びや楽しみを感じながら参加しております』と話して下さいました。

これからも音楽を通して、地域の方々との繋がりや楽しみの機会を提供して下さっている三枝さんをケアスラザも応援しています!



お楽しみ会 会場：美しが丘地域ケアプラザ		ハイキング ※ 雨天中止です	
7/2 (月)	映画会『DESTINY 鎌倉ものがたり』 (2017) 監督：山崎貴 主演：堺雅人・高畑充希 参加費無料 13：30上映開始	7/31 (火)	行先：御岳溪谷遊歩道 たまプラーザ駅前 9：00集合 申込不要 直接集合場所へ 参加費300円をご持参ください
8/6 (月)	コンサート ～歌とピアノを楽しむ 小野木智子さん 渡辺智子さん 半澤尚美さん メソソプラノ ソプラノ ピアノ 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）	8/29 (水)	行先：かんぽの宿 青梅 たまプラーザ駅前 9：00集合 要事前お申込み・参加費3,300円 ※参加費は施設利用料と保険代の合計です

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
8月のハイキングは日帰り温泉で施設へ予約するため、事前にお申込み下さい。
お申込み先は ふくろうの会になります。詳しくは当ケアプラザへお問い合わせください。



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「若さを保つ（Ⅲ）」

脳は感情とともに全身の神経の中枢です。脳の健康は認知機能、手足の動き、協調運動、平衡感覚の維持に重要です。認知機能に効果的とされるものは運動療法、特に有酸素運動と認知トレーニングです。睡眠は眠っている間に脳内アミロイドβの排出を促進するクリーニング作用があり重要です。人との会話や付き合いは認知機能の維持に役立ちます。頭を使い、指先を動かす運動知的活動も有効です。囲碁、将棋、麻雀、絵画、楽器の演奏など認知症と病気との関連では、糖尿病、メタボリックシンドローム、うつ病など注意が必要です。

【認知症と食事】

納豆 ナットウキナーゼが血液サラサラ、レシチンが神経伝達物質を増やす
ブロッコリー 脳内伝達物質を保つ 活性酸素を除去する抗酸化作用がある
β-カロテン、ルテイン、グルタチオンが含まれる
アセチルコリンも含まれアルツハイマー型認知症効果が期待される

青魚 貝類 海藻 魚卵 レバー ビタミンB12が豊富

キノコ ビタミンDが豊富で神経細胞の成長を助ける

ウナギ DHA EPA豊富で神経伝達物質の生成を助ける

カレー ウコン（ターメリック）はクルクミンを含み抗酸化作用とアミロイドβの脳内蓄積を防ぐ効果が期待される

玄米 ビタミンB1が多く脳内のエネルギー代謝を助ける

果物 野菜 ポリフェノールが多い



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）