

# 陽

## だまり通信

第 99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 8月 1日 発行



### みんなで 脳活シク! 9/14

(金)

好評のこの企画も今年で3年目。

地域の方が気軽に参加でき、交流の場になる事を目指して、馴染みのある遊びや山内地区に関するクイズに挑戦して脳の活性化や交流を図ります。

【時間】13:30~15:00 (13:00開場)

【会場】山内地区センター3階ホールAB

【対象】概ね65歳以上の方

【募集】8/11より受付開始  
50名 (先着順)



<お問い合わせ・申し込み先>

山内地区センター TEL045-901-8010  
青葉区あざみ野2-3-2 (あざみ野駅徒歩3分)

~~平成30年度共催事業~~

山内地区センター・山内地区社会福祉協議会・青葉区社会福祉協議会・大場地域ケアプラザ・たまプラーザ地域ケアプラザ・美しが丘地域ケアプラザ

### 昭和歌謡で フラダンス!!

9/21

(金)

10:00~11:30

会場：当ケアプラザ

歌謡曲に合わせてフラダンスを踊ります。初めての方にも丁寧に指導をしてくれます。安心してご参加ください。新しい楽しみを見つけませんか。

講師・当間まゆみ 先生 (NPO法人 アロハグレイス)

参加費は200円。飲み物、タオルをご持参の上、動きやすい服装でご参加ください。

※フラダンスは裸足または、滑りにくい靴で踊ります



募集は、8月21日 (火) まで。  
概ね50歳以上の方が対象です。

### 美しが丘アフタヌーンコンサート

二重奏による くつろぎのクラシックギターの響き

10/14

(日)

13:30 開演

出演▶▶丸山 耕太郎さん  
児玉 祐子さん

毎回多くの方に参加していただいている大変好評の企画です。今回は、初めて出演していただくギター奏者のお二人です。  
綺麗なクラシックギターの音色をお楽しみに!!

### ~~お詫び~~

毎回、好評の『親子で3B体操』ですが、現行クラスからの継続利用のご希望が多く、新規参加者の募集が困難な状況となってしまいました。

参加をご希望されていた方、ご案内をお待ちになっていた方には、とても残念な思いをさせていただきました。また、ご迷惑をおかけしたこと、併せて心よりお詫び申し上げます。今後は、募集や申し込み方法を検討していきたいと思っておりますので、ご了承ください。

### ~~職員異動のお知らせ~~

6月に発行した陽だまり通信 (第98号) で新任の地域活動交流コーディネーターについてお知らせしたところではありますが、この度、新たに法人内の異動を行うこととなりました。

当ケアプラザの地域活動交流コーディネーターには、7/16より、“長谷川 弘”が着任いたしました (たまプラーザ地域ケアプラザより異動)。

長谷川は、長く青葉区で仕事をしており、当法人に入職後からは、地域包括支援センターの主任ケアマネジャーとして、介護、地域福祉の仕事をしておりました。

地域の皆様には、不慣れなことにより、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、今後も、より良いサービスが提供できるよう、新たな体制でがんばっていきたく思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

# 美しが丘地域ケアプラザ主催事業



**9/6**  
(木)

**9/20**  
(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)  
参加費 100円 (初回無料) 初回のみ事前にお申込み下さい  
※8月はお休みになります。



参加者の作品です

## 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。

**9/18**  
(火)

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。



## 9/24 (月) うたのひろば

ソ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。  
一緒に歌うのも聴き入るのもどちらでも大丈夫! 皆さん楽しまれています。  
時間は13:30~15:00 参加費無料・申込不要



うた: 渡辺 智子さん ピアノ: 半澤 尚美さん

## マンスリー クッキングレッスン

**9/25**  
(火)

## 「ワンプレートランチ」

~基本のだしの取り方を教えます~

毎月講師が変わる 楽しいテーマ別 料理教室

募集期間 (8/13~9/18) 定員: 7名

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



時間 10:00~13:00  
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 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

メニュー (予定)  
炊き込み御飯  
塩唐揚げ  
味噌汁  
塩豆大福

今回は和食です



## ブックサロン Book Salon

~ 本とふれあい、旅する豊かな時間 ~

知的好奇心をくすぐる全3回のシリーズ講座

時間: 13:30~15:00 会場: 当ケアプラザ

参加費無料 どなたでもご参加いただけますが、事前申し込みが必要です

第2回  
**8/28**  
(火)

見て 聴いて 歌って  
旅する世界一周  
ビブリオトリー  
(くじ引き読書ゲーム)

第3回  
**9/25**  
(火)

ビブリオトリー  
読書感想会  
お疲れ様茶話会

※第1回は、7/24に終了

## ハマトレ体操付

### 健康マージャン塾

10月から毎月第2・4火曜日に開催決定!!

初心者のための  
麻雀とハマトレの  
教室です。



対象は、説明会に参加された区内在住、概ね60歳以上の方となります。

- ・参加費 無料
- ・定員 約20名

会場：イリーゼたまスラーザ  
青葉区美しが丘西1-5-31

\*会場をお間違えないようにお願いします。また、お車でのお越しはご遠慮ください

まずは、説明会にご参加ください

9/25(火) 14:00~  
16:00

## 月一ウォーキング

～みんな元気で 健康あるき～

9/7(金) 10:00~12:00

たまスラーザ地域ケアプラザ 集合

10/5(金) 10:00~12:00

美しが丘地域ケアプラザ 集合

約2時間のコースですが、青葉区内を中心にゆっくり、のんびり歩きます。

参加費無料/申込み不要  
雨天時は中止となります  
まだまだ暑いので、水分は必ずお持ちください。

- \*9月と10月で集合場所が異なります。お気を付け下さい
- \*8月はお休みになります

## 介護者のつとめ

9/27(木)13:30~15:00

会場：たまスラーザ地域ケアプラザ

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。

今回はリラグゼーション効果を期待して「スキンケア」を行います。お気軽にご参加ください。

この事業は、たまスラーザ地域ケアプラザとの共催になります。

\*今回は、たまスラーザ地域ケアプラザが会場となります。

## 坂の途中の寄り道カフェ

9/12 10/10

(水) 13:30~15:30

会場：美しが丘地域ケアプラザ

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認知症カフェ。通称「坂寄りカフェ」も1年が経ちました。

認知症に関する知っ得ミニ講話や認知症予防のイベント。そして、美味しいコーヒーを飲みながらのおしゃべりと盛り沢山の2時間です。関心のある方や初めての方もお気軽にご参加ください。

ちなみに・・・

9月の知っ得ミニ講話は、市民後見人の方から、「成年後見人とは？」という内容でお話しいたします。

## お花を通してボランティア 報告

6月17日(日)、NPO法人フラワークラスなな夢主催の『お花と一緒にまちづくり』が行われました。地域の皆様16名が参加し、当ケアプラザの花壇にメランポジウムや千日紅などたくさんのお花を植えて下さいました。

とても華やかになり、強い日差しの中でも咲き続ける様子を目にすると、元気を頂けます。

当ケアプラザをご利用の際には、ぜひご覧になって下さい!!

(東急電鉄協力:みど\*リンクアクション)



## ★暮らしあんしん知っ得情報★

今年こそは家をスッキリ片付けようと誓った今年の正月。気が付けば秋の声が聞こえてきました。「なんで片付かないのか？」その疑問にズバリ答えてくれたのが今年2月に美しが丘ケアプラザで行った講座『シニア世代の片付けの極意』の講師の先生のお話でした。

≪順番を間違えると先には進まないステップ≫

- ①整理：物を減らすこと、物を仕分けして処分すること
- ②整頓：減らして残ったものをきれいに使いやすく配置すること
- ③片付け：整頓されたところから取り出した物を元の位置に戻すこと

私は、1番初めに取りかかるべき整理がとても苦手です。先日も「さあ始めよう」と取りかかったは良いものの、つつい昔の写真や年賀状を懐かしく見返し、気が付けば数時間。捨てるに捨てられずまた元の位置に…。

道のりは長そうですが、あきらめずに①②③のステップに進もうと心新たにしている今日この頃です。



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	
9/3 (月)	映画会『星めぐりの町』 (2018) 監督：黒土三男 主演：小林稔侍・壇蜜 参加費無料 13:30上映開始	9/28 (金)	行先：舞岡公園 ふるさと村 地下鉄あざみ野駅前 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
10/1 (月)	サクソ コンサート リーブル サクソフォン カルテット 出演：Libre Saxophone Quartet 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）	10/30 (火)	行先：県立 四季の森公園 地下鉄あざみ野駅前 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

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(Ⅳ)」

血管は全身にくまなく血液を届ける道路のようなもので、そこが狭くなったり、詰まったりするとすぐに影響が出ます。動脈硬化の予防が重要です。

動脈硬化を促進する病気として、高血圧、糖尿病、脂質異常などが代表です。また、生活習慣で悪いものは、ストレス、肥満、タバコ、脱水などです。良いものは、適度な運動、血管の内皮細胞は、血流が増加すると内皮細胞よりNO(一酸化窒素)が放出され血管が拡張されます。NOが低下すると血管が硬くなり、多いと軟らかい状態を保ちます。NOは運動により出すことができます。

NOを出す運動の目安は1日30分以上、1週間で180分以上です。運動の種類は、速歩、スロージョギング、社交ダンス、水泳、サイクリング、ベンチステップなどが良いでしょう。

### 【動脈硬化を予防する食事】

- ビタミンB群 >>>牛、豚バラ肉100g程度(摂り過ぎは飽和脂肪酸が増加するためよくない)
- EPA(エイコサペンタン酸) >>>イワシ、サバ、サンマなどの青魚(血液をサラサラにする効果がある)
- ナットウキナーゼ >>>クエン酸 DHA:EPA
- ポリフェノール >>>赤ワイン(グラス1~2杯)、ブドウ、ニンジン、ブロッコリー、トマト、玉ねぎ
- アルギン酸 >>>コンブ、ワカメ
- ビタミンE >>>かぼちゃ、アスパラガス、春菊、ニラ、サケ、サバ、ナッツ類、キウイフルーツ
- ビタミンC >>>イチゴ、レモン、オレンジ、キウイフルーツ、サツマイモ、ピーマン、小松菜

### 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)