

陽

だまり通信

第 100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 10月 1日 発行

今年もお祭りが
やってくる!

第17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

11/11 (日) 10:30~13:30 雨天決行

【館内アトラクションステージ】

- あざみ野アンサンブルのコンサート
- 元石川小学校有志による合唱
- うたのひろば
- 劇団そよ風plusによるお芝居「水戸黄門」

お餅・おでん
綿菓子・焼きそば
揚げたこ焼き
ポップコーン・やきと
り・ホット&ナゲット



※画像は昨年度の様子です。

【外のスペース】自治会・消防団・子供会・友愛グループ・保健活動推進員・有志団体さんによる模擬店、お餅つき、射的など。

【館内】地域の団体・NPO・有志団体さんによるカフェ、手芸・小物販売ブース、作品展示、健康相談ブース、キッズスペースなどがあります。

ご家族、お知り合い、お友達とぜひ遊びにいらして下さいね!

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/美しが丘西保木自治会/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員会/友愛グループ/お父さんのフライパン/ぬい処 結/NPO法人フラワークラブなな夢/荏子田ふれあいカフェ/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/ぷーぷー・しえすた/あざみ野アンサンブル/うたのひろば/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。

12/2

(日)

13:30 開演

~美しが丘アフタヌーンコンサート~

『X'masに贈る日本の名曲とアヴェ・マリア』

美しが丘ケアプラザに初めて出演していただくお二人です。演奏予定曲はアヴェ・マリア、ゴンドラの歌、花は咲く他、などです。クリスマスの季節を感じながら優雅なひとときを一緒にお楽しみください。
(曲目は変更する場合がございます)

ソプラノ
神谷優香さん

ピアノ
早乙女梨菜さん

申込み不要
参加無料

チラシの配架が変わりました



9月より1階入り口からロビーに掛けての事業や団体さんのチラシの配架方法を整理しました。自動ドアを入れて右側にケアプラザ、子育て、市と青葉区からのお知らせ等を配置、ロビーを入れて左側の情報ラウンジ近辺に認知症や医療、高齢福祉、行政関連のチラシや冊子があります。お持ち帰り自由の物も多いので是非ご利用ください。

美しが丘地域ケアプラザ主催事業

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



10/23 「10月は秋のイタリア料理」
(火)

(10:00~)



ボルチーニ草とパルミジャーノチーズ
のリゾットとフリテッレというフワフワの揚げ菓子を作ります。

講師・大神 美奈子 先生
(丘の上の料理教室 Sale&Peace 主宰)

募集期間 (10/1~10/20) 定員:7名
要申し込み・参加費1500円



ナッツやフルーツを使ったヨーロッパの菓子パンのシュトレンとヨーグルトムースを作ります。

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

「11月はシュトレンと
ヨーグルトムース」
11/27 (火)

(10:00~)

募集期間 (11/1~11/22) 定員:7名
要申し込み・参加費1500円

第3火曜日に通う歌の会
歌謡の会

10/16 (火)

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ご参加のみなさんと一緒に楽しく歌う会です。お気軽にご参加ください。



11/20 (火)

12/18 (火)

申込み不要
参加無料

時間 10:00~12:00

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 ピアノ伴奏: 半澤 尚美 さん
皆さんで楽しく歌い集う時間です。
季節の歌や懐かしい歌を歌って気分もリフレッシュ!



どなたでも参加できます
みんなでいっしょに
たのしく歌いましょう

11/26 (月)

当ケアプラザ多目的ホール

申込み不要
参加無料

時間 13:30~15:00

いぶき書写の会

心を落ち着かせ 書を認める時間

10/4(木)
10/18(木)

11/1(木)
11/15(木)



書写の会

時間 13:30~15:00

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。

受け付けは13:15分からです。
※初回のみお申し込みください

申込み※
参加費 100円

ポッチャを
始めませんか?

10/27 (土)

10:00~11:30
当ケアプラザ 多目的ホール
定員15名

☆ポッチャとは…パラリンピックの正式種目です。的にボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりし、いかに近づけるかを競う始め易い楽しいスポーツです。
※詳細はケアプラザへ是非お問い合わせ下さい。

要申し込み
参加無料

美しが丘地域包括支援センターからの
お知らせ

坂の途中の寄り道カフェ

美しが丘地域ケアプラザ 主催

11/14
(水)

美味しいコーヒーを飲みながら、講話やおしゃべりの2時間で誰でも参加できます。関心のある方や初めての方もお気軽にご参加ください。

12/12
(水)

◆知っ得講話
◆のすたるじっく茶話会
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。

毎月第2水曜日

13:30~15:30



入退室自由
申し込み不要
参加費100円

月一ウォーキング
～みんな元気で健康あるき～

11/2
(金)

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。

たまプラザ地区ケアプラザ 集合

12/7
(金)

雨天時は中止となります。上着や帽子、水分は必ずお持ちください。
※11月と12月で集合場所が異なります。お気を付け下さい。

美しが丘地域ケアプラザ 集合



毎月第1金曜日
10:00~12:00

申込み不要
参加無料

暮らしあんしん講座

第3回目

～これからの高齢時代の備え～
「遺言・相続について考える」

講師：行政書士 柳川 晶子 先生

11/28
(水)

13:30~15:00

「遺言書は書いておいた方がいいの?」「相続に備える準備は?」学んでおけばきっと役に立つ!!是非ご参加下さい!!

どなたでもご参加頂けます。事前にお申し込み頂いた方を優先してご案内します。当ケアプラザ多目的ホール。

要申し込み
参加無料

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

雨の日も風の日もいつも笑顔で来館され、誰にでも優しくお声を掛けて下さる柳野様ですが、きっかけは、「職員から誘いを受けたから」との事ですが、実は以前からボランティア活動に関心があったそうです。初めての活動を終え『遊び心ではいけない。相手の立場を考えて、しっかりしなければと気持ちを引き締めた』とお話される表情は、柳野様の人と関わる事の心構えの大切さと強い責任感を感じました。デイサービスの職員からは「我々には気付かないご利用者への配慮や関わり方があり、学ぶ事が多いです」「いつも笑顔であたたかい雰囲気になります」などなど、その存在感が伝わってきます。ボランティアのやりがい、生きがいについて聞くと、『行く場所がある事とご利用者に覚えて頂いた時に幸せを感じます』とお話されました。プラベートでもカレンダーに予定がない日がないというご多忙さで、『行くところがあるという事は幸せよ』と健康の秘訣についてもお話されていました。積極的に地域活動へ参加され、地域のつながりを作って下さっている柳野様はこれからも周囲を安心感と笑顔の花を咲かせて下さいます。

今号では、美しが丘地域ケアプラザのデイサービスで週2回のボランティア活動(お茶出しやお話し相手など)を約15年続けられている柳野ミヨ子様(86)をご紹介させていただきます。



エコキャップの
回収が終了になりました

ECO

12年間続いたエコキャップの回収ですが資源費の下落や回収費高騰により担当団体から終了の申し出がありました。今迄ご協力いただき誠にありがとうございました。



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
<p>11/5 (月)</p> <p>映画会『北の桜守』 (2018) 主演：吉永小百合・堺雅人 参加費無料 13：30上映開始。</p>	<p>11/29 (木)</p> <p>行先：円覚寺 鶴岡八幡宮 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。</p>
<p>12/3 (月)</p> <p>箏と尺八が奏でる日本の叙情歌 出演：山本芳子&琴アンサンブルパウロ ニア 13：30～ 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）</p>	<p>12/21 (金)</p> <p>行先：新治市民の森 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。</p>

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。
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（V）」

骨格は骨、関節と筋力の保持が重要です。障害がおこると日常生活が円滑にできなくなり老化が進行します。運動習慣の無い人は筋力、バランス能力、柔軟性が劣る傾向があり、適切な運動により腰痛、膝痛の軽減効果があります。

【ロコモティブシンドロームの予防・改善】習慣的な運動、活動的な生活、適切な栄養摂取、運動器疾患の管理である。運動に関しては筋力、バランス能力、柔軟性、持続力の維持が重要である。

筋力とバランス能力のため、スクワットと開眼片足立ちがある。スクワットは下肢の筋力強化に有効。1回の動作に10秒程度かけ、1セット5～15回を1日2～3セット行う。開眼片足立ちは左右各1分間に2～3回行う。これに踵上げを加えると下肢全体を鍛えることができる。

【柔軟性を保つ】ラジオ体操、ストレッチは関節、筋肉を伸ばした状態で10秒くらい維持する。歩行やジョギングを行う。

【骨粗鬆症対策】50歳ぐらいから目立ってくる。カルシウム1200mg/日、ビタミンDの摂取が大切800U/日紫外線により皮膚から生成される。ビタミンK 300μg/日 低栄養に注意。運動も効果あり。

【筋肉の保持】アミノ酸 その集合体のタンパク質 50g/日摂取が目安。ビタミンDも影響する低栄養、アルコール多飲、ビタミンC欠乏、胃の切除、吸収不良性症候群、副甲状腺機能亢進症等の病気は注意が必要。

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)