

# 陽

## だまり通信

第 102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

2019 (平成 31) 年 2月 1日 発行



### 3月の美しが丘アフタヌーンコンサート

## ヴァイオリンとピアノのデュオ



ヴァイオリン  
川名祥哉



ピアノ  
川名圭子

美しが丘地域ケアプラザでは数か月に1度、日曜の午後に様々なジャンルのアーティストの方をお招きしてコンサートを実施しています。事前申し込みも不要ですのでどうぞお気軽にお越しください。

プログラム (曲目)

伊福部昭のソナタ、クライスラー小品、他 (予定)

3/10  
(日)

時間 13:30  
~15:00

申込み不要  
参加無料

### 利用者アンケートにご協力ありがとうございました

地域ケアプラザでは、年に1度は地域住民や利用者の意見を集約し、利用者満足度等の把握に努めるよう定められており、昨年10月に利用者アンケートを実施しました。今回は、アンケートの自由記入欄でいただいたご意見を一部ご紹介いたします。

地域活動交流事業・生活支援体制整備事業	地域包括支援センター
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2階の廊下にエアコンがなく夏場暑い。</li> <li>・ トイレスリッパが乱雑な時が見受けられる。マナー向上の掲示をしたらいかがでしょうか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 青葉区役所から紹介され、包括支援センターの存在を知りました。</li> <li>・ 講座に参加し、寝たきりにならない予防が大切だと思いました。</li> </ul>
居宅介護支援 (ケアマネジャー) 部門	デイサービス部門
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こちらの要望に対し、介護保険対象となる、ならないを詳しく説明頂きました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 総合的に安心してお任せ出来、家族として助けられているという実感で感謝しております。</li> <li>・ 冷房が強い場所があるので調整してほしい。</li> </ul>

いただいたご意見を真摯に受け止め、改善可能な事項については、適宜対応してまいります。尚、構造上改善不可能なもの、安全性や環境への取り組み等に対応している事項については皆さまへのご理解を改めてお願いしたいと考えております。これからもどうぞ宜しくお願い致します。また、アンケート期間以外でもご意見箱を設置しておりますので、ご活用ください。尚、アンケートの集計結果等詳細は、当ケアプラザホームページ上でも公表しておりますので是非ご覧ください。

美しが丘地域ケアプラザからの  
お知らせ

# うたのひろば



どなた様もご参加いただける大人気の歌の会です。子供のころに歌った唱歌や懐かしい歌謡曲など、半澤先生のピアノと渡辺先生のリードに合わせてみんなで歌うと心も体もリフレッシュ！  
声を出すことはとても健康に良いことだと実感して頂けると幸いです。事前の申し込みは不要ですのでお気軽にご参加ください。

うた：渡辺 智子 さん ピアノ伴奏：半澤 尚美 さん

3/25  
(月)  
(13:30~)

申込み不要  
参加無料

当ケアプラザ多目的ホール  
時間 13:30~15:00

## 第3火曜日に通う歌の会 歌謡の会



アコーディオン：福田 安弘さん 歌のリード：大草 弘子さん

毎月定期開催しているこちらも大人気の歌謡の会です。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主に唱歌などを楽しく歌います。曲の間には先生の楽しいトークもあります。お申し込み不要ですのでご近所やお友達をお誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

2/19  
(火)

申込み不要  
参加無料

3/19  
(火)

時間 10:00  
~12:00



## 子育てサロンのご紹介

どなたでもご参加いただけます

今回は美しが丘地域ケアプラザのエリアにある子育てサロンの2か所をご紹介します。どちらもとても和やかな雰囲気です。沢山のおもちゃや絵本、工夫を凝らした催し物などお子様は楽しく、ママはリラックスできるサロンとなっています。お子様の年齢や住んでいるエリアは関係がなく、また事前申し込み等は不要なのでお子様のご機嫌やママのご都合に合わせてお気軽にお出かけください。



荻子田  
太陽公園コース  
ハウスにて

毎月ほぼ第2火曜日 10:00 ~ 11:30 (2月はお休み)

スタッフによるわらべ歌、絵本の紹介、読み聞かせ、簡単な手作業、保健師さんのお話など色々企画しています。授乳中のママにも優しいデカフェコーヒー & デカフェ紅茶をご用意しています。

## 子育て 山内ひろば

美しが丘西  
保木自治会館にて

毎月第4木曜日 10:30 ~ 12:00 (8月はお休み)

ベビーマッサージ、出張ぶーぶーしえすた、親子体操、カフェなど様々な企画を行っています。駐車場が有りますのでお車でも大丈夫です。民生委員児童委員が時間中はほぼ常駐しています。

## 坂の途中の寄り道カフェ



写真は1/9のカフェの様子です。ためきの会さんによる落語会。皆さんと初笑いで大盛況でした。

3/13  
(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、お友達と一緒などお気軽にご参加ください。

4/10  
(水)

毎月第2水曜日  
13:30~15:30



## 月一ウォーキング

～みんな元気で 健康あるき～

3/1  
(金)

約2時間のコースですが、青葉区を中心にくっくり、のんびり歩きます。

たまプラザ地域ケアプラザ 集合

4/5  
(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。  
※3月と4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5回目

～老後の住まいは自宅？それとも施設？～

「自宅と施設、どっちがいいの?」「元気な内にできる準備は?」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です。

2/27  
(水)

13:30~15:00

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

今回は、毎月第2水曜日に当ケアプラザで開催している『坂の途中の寄り道カフェ』のボランティアグループ「オレンジ'S」の皆様を紹介させていただきます。グループ名の由来ですが、温かさを感じるオレンジ色は「手助けします」という意味を持つと言われており、そこに明るく笑顔の絶えないメンバーの皆様のお姿を重ね合わせまし



た。一昨年5月のカフェの立ち上げの際には、メンバーの皆様とプログラム内容やメニューなどの意見を出し合いました。現在でもカフェ終了後には参加者の方々により楽しんでいただけるよう話し合いを重ねております。おもてなしの心と笑顔で地域の皆様に接して下さる「オレンジ'S」の皆様は、これからも地域のコミュニティと支え合い作りを行ってまいります。





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
<p>『手作りのコンサートをご一緒に』 出演：teto teto (テトテト) 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>3/29 (金) 行先：吉野町～弘明寺 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>4/1 (月) 『林家錦平 落語会』 出演：林家 錦平 13：30～ 公演後、懇親会を行います。 参加費300円（お茶菓子代として）。</p>	<p>4/26 (金) 行先：江の島 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。 昼食は自由食となります。</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「呼吸器感染症」

今年に入って例年同様インフルエンザの流行が始まりました。今回は呼吸器感染に対する防御についての話です。ウイルスにしても細菌にしても外部からの侵入は、鼻・口からが主体です。

口と鼻を比べてみると、鼻からの呼吸の方が防御機能が高いといえます。鼻の中は湿度が高く、鼻毛や繊毛が多いため外部からの異物やばい菌の侵入を防いでくれます。口呼吸は直接喉や気管にばい菌が入りやすく、乾燥した空気が入る為に喉を傷めやすくなり不利になるのです。特に夜は口呼吸の方は喉を傷めやすくなります。

口の中は食事、歯周のばい菌でかなり不衛生です。唾液は免疫物質を含んでおり、その増殖を抑える効果があり、唾液が多いと飲み込みの量や回数が増えます。それらは食道から胃に入るため、気管、肺への侵入を減らしてくれます。胃に入ったばい菌は胃酸の効果で死滅されます。高齢になると嚥下障害が出てきます。これも呼吸器感染、特に誤嚥性肺炎の原因になります。歯の老化、舌、喉などの筋肉の低下などが原因です。加えて全身の免疫力の維持が重要です。消耗性疾患のある方はもちろん、栄養状態の低下、睡眠不足、過労、不規則な生活は全身の免疫力の低下につながります。肺炎ワクチンの接種もお忘れなくしてください。

### 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



【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)



美しが丘地域ケアプラザ 🔍 検索