

ひだまり通信

第 103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 4月 1日 発行

春ですね!! 是非ケアプラザにお越しください

アロマテラピー講座



4月は『簡単アロマハンドトリートメント作り』です。アロマの香りの中で癒されながらの心地の良いトリートメントです。手軽に出来るのでご家族にも喜ばれると思います。持ち帰り用のオイルも作ります。

4/24

(水)

(10:30~)

申込み必要
参加費600円

講師▶

内島早栄子先生
AEAJ 認定インストラクター

ベビーマッサージ講座



ベビーマッサージは、ママと赤ちゃんがたっぷりふれあえる楽しいコミュニケーションのひとつです。大好きなママに触ってもらって赤ちゃんもリラックス。単発講座ですのでお気軽にご参加ください。

5/29

(水)

(10:00~)

申込み必要
参加費無料

講師▶

栢森 早苗 先生
(わくわくパンキン主宰)

今年度も始まります!

5月&6月のアフタヌーンコンサート



5/25

13:30~

申込み不要
参加無料

毎回ご好評をいただいているケアプラザのアフタヌーンコンサートを今年度も開催いたします。5月25日はアンサンブルあざみ野さんによるクラシック、6月2日は石川亮太さん石川洋子さんによるテナーサクソス&ピアノです。どうぞお楽しみに!!



6/2

13:30~



所長就任挨拶

この度、4月1日より横浜市美しが丘地域ケアプラザ所長に就任いたしました川崎淳子と申します。日頃より地域の皆様、居宅サービスご利用者様、またご家族の皆様には温かいご支援とご協力をいただき心から感謝申し上げます。

美しが丘地域ケアプラザは「地域の中で、地域の方と共に」という法人の基本姿勢を大切に、皆様との出会いを大切にまいりました。私自身も今までの福祉現場、ケアプラザでの仕事を通じてお会いした多くの方々との関わりから『人と人が出会い関わりあうことの力』『笑顔の交わりあいが持つ力』をお教えいただき実感しております。

これからも、赤ちゃんから高齢の方まで地域で暮らす方々が、身近な地域で人と出会い、つながりながら安心して暮らし続けることができるよう、職員全員で心を込めてサポートさせていただきます。若輩の私にとって身に余る大役ではございますが、地域の皆様のご意見を伺いながら精一杯努めさせていただきます。どうぞ宜しくお願いいたします。

美しが丘クッキング

毎月講師が変わる 楽しいテーマ別 料理教室

「5月はタイ料理」

5/28
(火)

世界のお料理に精通されている深江先生の講座です。今回は本格的なタイの生春巻き・パッタイ(タイ風焼きそば)・ココナッツゼリーを作ります。

講師・深江 久美子先生
(フードコーディネーター)

事前に窓口にて参加費1500円をお支払い頂き
申し込み完了となります。まずはお電話ください

「6月はフレンチ」(予定)

6/25
(火)

6月はシトロン・ヨーコ先生による身近な素材を使用した日本料理・フランス料理・イタリア料理を基盤とする家庭料理です。メニューは追って発表致します。

講師・シトロン ヨーコ先生
(たまプラザ料理教室 Petit Citron主宰)

フラワーアレンジメント事業

季節の花あそび

お家にお花を飾ってみませんか?

お花に関するミニ知識を学びながら、ラウンド型のアレンジメントを作ります。皆さんで楽しいひと時を過ごしませんか。お気軽にご参加ください。



今制作のお花のイメージです

時間 10:30~12:00

講師
NPOフラワークラブなな夢



Instagram
flower.club.nanayume

5/15
(水)

申込み必要
1500円

AOBA おやこリトミック

毎日の子育ては大変ですね。そんな大変を親子のふれあいで楽しくなるように変えてみませんか? 子供達と一緒に身体を動かして、ママもリフレッシュできるリトミック講座です。

首の座った0歳児から
1~3歳の未就園児まで

講師・
青柳 志保先生
(ピアニスト・リトミック講師)

6/6
(木)

時間 10:30~12:00

動きやすい服装でお越しください

申込み必要
参加無料

うたのひろば

わたなべ ともし

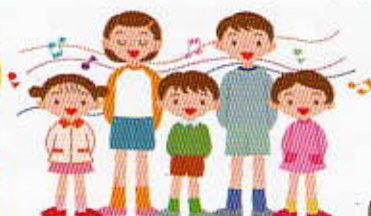
ばんそう はんざわ なおみ

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。どなたでも参加OK!
季節の歌や懐かしい歌を歌って気分もリフレッシュ!

親子での参加、お孫さんを連れての参加、大歓迎です。

5/27
(月)



入退室
自由です

当ケアプラザ多目的ホール

時間 13:30~15:00

申込み不要
参加無料

ボール・ベル・ベルターを使った楽しい親子体操教室

親子で3B体操

【春クラス 参加親子募集】

〈対象〉

歩行のできる未就園児とその保護者 20組

〈開催日時・全6回〉

4月11日(木)・25日(木)

5月9日(木)・23日(木)

6月13日(木)・20日(木)

7月4日(木)・7月18日(木)

10:30~11:30 当ケアプラザにて

参加費: 1回300円(保険代金)×8回分

※参加費は初回時に全8回分いただきます

募集中です
お問い合わせ
はケアプラザまで

子連れOK スイーツ&パン教室

講座に参加したいけど子供がいるから・・・と、
気にされていた方、今回の講座はお子様連れて
のご参加大歓迎です。またスイーツやパン作り
が未経験の方も是非どうぞ。

レッスン後には作ったパンやスイーツを皆で食
べながらゆったりくつろいでリフレッシュしま
しょう。



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

6/11
(火)

10:00~13:00

申込み必要
1500円

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。

時間 10:00~12:00

5/21
(火)

6/18
(火)

申込み不要
参加無料

月一ウォーキング ～ みんな元気で 健康あるき ～

5/10
(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。

たまプラザ地域ケアプラザ 集合

6/7
(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。
※偶数月と奇数月で集合場所が異
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

坂の途中の寄り道カフェ



5/8
(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。

6/12
(水)

毎月第2水曜日

13:30~15:30

入退室自由
申込み不要
参加費100円



地域ケアフラザって何するところ？

地域ケアプラザは横浜市内に138か所あり、高齢者、子ども、障がいのある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている横浜市独自の施設です。ケアプラザではボランティア・地域活動を目的とした各部屋の貸し出し、ボランティア支援・育成、各種講座や自主事業などが行われています。また地域ケアプラザの中には包括支援センターが併設されており、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、の3職種が置かれ、各職員が専門性を生かして相互連携しながら相談などの業務にあたっており、窓口では介護保険の申請もできます。「どこに相談すればよいかわからない」「地域の福祉サービスを知りたい」「親の介護について相談したい」「近所に気になる高齢者がいる」「成年後見制度について知りたい」など様々なご相談をお受けしています。また地域ケアプラザまで来られない人のために、訪問相談も行いますので自分自身や家族のことで不安な事があれば、お気軽にお立ち寄り、ご連絡ください。



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
5/6 (月) 映画会『ナミア雑貨店の奇跡』 (2017) 主演：西田敏行・山田涼介 参加費無料 13：30上映開始。	5/29 (水) 行先：寺家ふるさと村 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。
ミニ コンサート 出演 6/3 (月) リーブル サクソフォン カルテッド 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)	6/28 (金) 行先：港北ニュータウン散策コース 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。
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「はしか・風疹の流行」

数年前より麻疹、風疹の流行が発生するようになりました。この病気は小児の病気として有名ですが、最近では成人に発症する例が多くなっています。原因は小児期に罹患することなく免疫を獲得しないまま大人になっているためです。逆に今の子供はこれらのワクチンを2回予防接種しているために発症を防ぐことができています。このワクチンの接種には時代の変遷があり、これもある年代の発症と関係しています。

生年月日で言うと風疹の予防接種の場合は

- 1) 昭和37年4月1日生 (1962年) 以前→接種なし 自然免疫を獲得している人が多い
- 2) 昭和37年4月2日生～54年4月1日生 (1962～1979年) →女子中学生のみ接種、男子接種なし
- 3) 昭和54年4月2日生～62年10月1日生 (1979～1987) →男女中学生1回接種 接種率低かった
- 4) 昭和62年10月2日生～平成2年4月1生まれ (1987～1990) →幼児期の1回接種
- 5) 平成18年4月2日生～現在まで 1歳時、小学校入学前の2回接種
- 6) 平成20年4月2日 (2008) より平成24年4月1日 (2012) の5年間にはしかの流行があり、中学1年、高校3年の2回、MR(はしか、風疹混合) ワクチンの臨時接種が行われた。このように年代により予防接種の制度が変遷し、抗体保有率が異なる為、ある年代 (特に2)) に属する人の発症が多くなっている。次回は風疹、麻疹の説明と成人ワクチンの接種の横浜市の制度について説明します。

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