

# ひだまり通信

第 104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 (令和) 元年 6月 1日 発行



令和元年に新しいこと始めてみませんか？

アクティブシニアのためのイキイキ生活応援講座

＼自分の健康 自分で守る／

**転ばぬ先の**



**からだ チェック測定会**

◆測定内容◆

下肢筋力測定・反射能力測定・握力・柔軟性・  
バランス能力測定・身長・体重・骨強度測定

6/28  
(金)

会場：美しが丘西地区センター

①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 13:00～14:30

食卓をお開き  
えないよう  
お願いします。

●動きやすい服装でお越しください。  
●上履きをお持ちの方はご持参ください。

## 季節の花あそび

～ハーバリウムを作しましょう～



夏を前にお部屋を涼しげに飾りませんか？  
ボトルにお花を入れ、専用のオイルで美しさを封じ込めます。  
きらきら揺らめく透明感をお楽しみ下さい。初心者でも簡単に作れます。  
保育は有りませんが、赤ちゃん、お子様連れでもお申込みOKです。

講師  
NPOフラワークラブなな夢

Instagram  
flower\_club\_nanayume

今回作るお花のイメージです

時間 10:30～11:30

7/17  
(水)

申込み必要  
1500円

第3火曜日に通う歌の会

## 歌謡の会



※  
ご来場の男性の  
皆さんによる  
素敵な歌声のパ  
フォーマンスも！

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。

6/18  
(火)

7/16  
(火)

時間 10:00～12:00

申込み不要  
参加無料

## ケアプラザひとくちメモ

地域ケアプラザでは、無料で車椅子の貸し出しを行っています。対象は高齢者に限らず、どなたでも大丈夫です。貸し出し期間は約1週間程度です。急なケガや通院、近くへの外出やお墓参りなど色々な機会にご利用ください。

台数や車いすのタイプに限りがある為、事前に電話で確認と予約を頂くとスムーズです。どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。



## いぶき書写の会

いぶき書写の会では 毎回20名ほどの方々が参加され、講師の手本をもとに、写経などをして頂いています。  
お気軽にご参加ください。

時間 13:30～15月:00



7/4  
(木)

7/18  
(木)

申込み不要  
参加100円

## うたのひろば



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。

7/29  
(月)

うた：渡辺 智子 先生  
ピアノ：半澤 尚美 先生

申込み不要  
参加無料

## アロマテラピー講座



アウトドアや外出の多い季節、植物から抽出された精油を使って身体やお肌に優しい虫除けスプレーを作ります。乳幼児が使用する場合は肌に直接では無く洋服の上からになります。

アルコールが合わない方はオイルで代用しますでお知らせください。

お持ち帰り用のオイルも作ります。

7/24  
(水)

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

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8回〉

4月、5月分終了

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

## 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

「7月はイタリアン」



4月に予定していた大神先生の講座が再登場です。今回は本格イタリアンのタリアテッレ・ディ・ボロネーゼとふわふわのティラミスを作ります。



10:00~13:00

7/11  
(木)

申込み必要  
参加1500円

まだ少し早  
いですが...

## ぼくのわたしのなつやすみ



ケアプラザでは8月11日を夏休みの思い出作りの日として多目的ホールを開放! 体験コーナーとして、

・カブトムシや夏の虫を触ってみようコーナー

・ザリガニ釣り体験コーナー

・広い部屋で思いっきりプラレール!(プラレールはご用意しております)

・なつかしのおもちゃで遊んでみようコーナー

・大きいスクリーンで昔のテレビゲームをやってみよう!

など色々企画中です。お父さんお母さんと、お友達とお好きな時間に遊びに来てくださいね!

出入り  
自由です



8/11  
(日)

時間 10:00~15:00

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



6/12  
(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、お友達とご一緒などお気軽にご参加ください。

7/10  
(水)

申込み不要  
参加費100円



写真は4月のカフェ「歌声サロンの様子です。

毎月第2水曜日

13:30~15:30



暮らしあんしん講座

第2回目

「食事で出来る健康管理」

～その食事、身体に合ってますか?～

気になる体調は実は食べ物で改善できるかも。年齢がいくつになっても食を楽しみながら元気に健康管理しましょうという講座です。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です。

7/24  
(水)

申込み必要  
参加無料



月一ウォーキング

～みんな元気で 健康あるき～

7/5  
(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

8月は  
お休み

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。



毎月第1金曜日

申込み不要  
参加無料

10:00~12:00

介護予防・日常生活支援総合事業  
生活支援コーディネーター

はまたに とおる き  
濱谷 透が訊く

今回ご紹介させて頂くのは、M・Yさんです。様々な内容のボランティア活動を40年近くされているM・Yさんは、現在もデイサービスでお茶入れや髪乾かしのボランティアで活躍され、またそれ以外でも多くの方々を楽しませて下さっています。



※特別養護老人ホームにて  
(写真は入居者様)

それはお裁縫です。ご趣味であったお裁縫で作品を仕立て(写真はティッシュカバー)、福祉施設にご寄付して下さっています。テーブルの上が華やかになり、時には会話のきっかけの一つに、そして和んで頂ければ一番嬉しいですとM・Yさん。直接施設などに出向いて行うボランティア活動とはまた違った形でも、心が繋がるあたたかい交流ができるのだとM・Yさんに教えて頂きました。





<p>お楽しみ会 会場：美しが丘地域ケアプラザ</p>	<p>ハイキング ※雨天中止です</p>
<p>7/1 (月) 映画会『英国王のスピーチ』 (2012) 主演：コリン・ファース・ジェフリー・ラッシュ 参加費無料 13：30上映開始。</p>	<p>7/25 (木) 行先：県立三ッ池公園 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>8/5 (月) 映画会『生きる』 (昭和27年) 監督：黒澤明 主演：志村喬 参加費無料 13：30上映開始。</p>	<p>※8月のハイキングはお休みです 9/27 (金) 行先：立川昭和記念公園 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「麻疹・風疹の流行と予防接種」

ここ数年麻疹・風疹の流行が話題になっています。原因は海外の流行が日本に持ち込まれること、また年代別の抗体の保持率が異なり、感染しやすくなっていることが挙げられます。  
予防接種が必要な人は、麻疹風疹に罹った既往がなく、かつワクチンを受けていないか、1回接種のみの方が適応となります。ただし小児期にはしか、風疹に罹ったか否かがはっきりしないこともあり、その場合は抗体検査を受ける事で判明します。抗体を既に持っている場合でもワクチンを接種して問題はありません。  
横浜市では風疹対策事業として19歳以上の横浜市民を対象に以下の①～③の方を適応としています。  
①妊娠を希望されている女性 ②妊娠を希望されている女性のパートナー ③妊婦のパートナー  
抗体検査を無料で実施してから予防接種をするかどうか決める場合と、抗体検査せずに予防接種（MRワクチン 3300円負担）を受ける事も出来ます。  
また風疹第5期定期接種が2019年6月中旬以降から2022年3月末まで実施されます。昭和37年4月2日生まれから昭和54年4月1日生まれの男性（横浜市民でなくても良い）を対象に、無料で抗体検査を実施し、抗体値が低い人にMRワクチン（麻疹風疹混合ワクチン）の接種を無料で行います。

### 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