

ひだまり通信

第 105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 8月 1日 発行

うたのひろば

子供たちに歌い継ぎたい日本の歌の会



季節を感じるうたや懐かしいうたと一緒に歌ってみませんか? やわらかい気持ちになって心も身体もリフレッシュ!

親子での参加、お孫さんを連れての参加、大歓迎です。

9/23
(月)

時間 13:30~15:00

申込み不要
参加無料

男性のための

料理教室



出来れば料理を自分でやってみたい、もっと栄養にも気をつけたい、そんな男性の為に「**初心者のお料理教室**」を開催します。ご興味のある方は是非お申込み下さい。



写真はイメージです

時間 10:00~13:00

- ・肉じゃが
 - ・ご飯
 - ・そのほか副菜等
- (メニューは予定です)

9/28
(土)

申込み必要
700円

9月&10月のアフタヌーンコンサート



9月は
ギター
コンサート

秋のケアプラザのアフタヌーンコンサートを紹介します。9月1日(日)は森田綾乃さんによるギター(ゲストにフルード)、10月6日(日)は米須由加利さんによるシャンソンコンサートです。

10月は
シャンソン



9/1
(日)

Artist
森田 綾乃さん

申込み不要
参加無料

どうぞお楽しみに!!
時間 13:30~15:00

Artist
米須由加利さん

10/6
(日)

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、フラワーアレンジメントを作ります

10/16
(水)

講師
NPOフラワークラブなな夢

申込み必要
1500円

時間 10:30~11:30

アロマテラピー講座

アロマのある生活で心豊かに生活を彩ってみませんか? お気軽にご参加ください。

10/23
(水)

講師
内島早栄子先生
AEAJ 認定インストラクター

申込み必要
600円

時間 10:30~11:30

AOBA おやこリトミック

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



10/31
(木)

講師▶
青柳 志保 先生
(ピアニスト・リトミック講師)

申込み必要
参加無料

時間 10:30~12:00

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

予定メニュー

- ★ ケーキサレ
- ★ しめさばのマリネ
- ★ クレームダンジュ



9/24
(火)

申込み必要
参加 1500円

講師▶深江 久美子先生
(フードコーディネーター)
時間 10:00~13:00

元気が出る!

音楽レクレーションと ボイストレーニング講座

音楽を用いて歌ったり、身体を動かしたり、
コミュニケーションを楽しんだり... (全4回)
さあ、一緒に歌いましょう!

9/18 10/16 11/20 12/18

時間 13:30~15:00 (水曜日)

講師 正地 伸子 先生

申込必要
参加無料

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ぶりふれあえる楽しいコミュニケーションのひとつです。子育て相談も先生にどんどん聞いちゃいましょう。単発講座ですのでお気軽にご参加ください。



時間 10:00~11:30

講師▶
栢森 早苗 先生
(わくわくパンクイン主宰)

9/26
(木)

申込み必要
参加費無料

第3火曜日に通う歌の会

歌謡の会

9/17
(火)

10/15
(火)

申込み不要
参加無料

時間 10:00~12:00

ハンドメイド マーケット

お子さんから大人の方まで楽しめる手作り体験ひろばです

お子さんでも簡単に
作れます!

時間 11:00~14:00



*写真はイメージです

予定クラフトは

- ・手芸巾着
 - ・ペーパークラフト
 - ・フラワーアレンジメント
- お好きなものを選べます

申込み不要
1品・500円

9/29
(日)

美しが丘地域包括支援センターからの
お知らせ



9/6
・(金)

たまプラーザ地域ケアプラザ 集合

10/4
(金)

美しが丘地域ケアプラザ 集合

いずれも10:00集合

月一ウォーキング

～みんな元気で 健康あるき～



奇数月は「たまプラーザ地域ケアプラザ」、偶数月は「美しが丘地域ケアプラザ」に集合となります。

月に1回、仲間と一緒に2時間程度のウォーキングを楽しみましょう。どなたでも参加OKです。集合場所に直接お越しください。雨天は中止です。履きなれた靴、動きやすい服装でお越しください。これからの季節、お飲み物の準備と帽子もお忘れなく。

坂の途中の寄り道カフェ



(7月は自治会長お二人による落語と声帯模写でした)

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。



8/14
(水)

時間 13:30~15:30

申込み不要
参加費100円

暮らしあんしん講座

「知っておきたい

葬儀・お墓のはなし」

近年は家族葬や納骨堂方式など、故人とのお別れの方法も色々なトレンドがあり変わってきています。自分に合った葬儀の方法は？家族の希望は？子供達には迷惑をかけたくない、自分はこうして欲しい…など、専門家をお招きして自分なりの終末を考える講座です。

時間 10:00~12:00

9/27
(金)

申込み必要
参加無料



★暮らしあんしん知っ得情報

社会福祉士：小久保

皆さんはこれを食べると必ず元気が出る食べ物と聞いて何を思い浮かべますか？

5/23にたまプラーザ地域CPと共催で介護者のつどいを実施した際に、訪問看護ステーションCOCOスマイルあざみ野さんに来ていただきました。その時に介護する方が元気であることが大事というテーマから食事のお話をして頂きましたが、介護する方の傾向として介護を受ける方の好物は知っていても介護者自身のことは後回しになってしまっていて、自分の好物が思い浮かばないという方が多いそうです。

介護に限らず、自分のことも労わりながら生活することで余裕をもって生活できるようになると思います。食べると必ず元気が出る食べ物を周りに伝えておくことで、弱っている時に周りが助けてくれるかもしれません。皆さんの元気が出る食べ物は何ですか？



<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>9/2 (月) ミニ コンサート 出演 LUCE (トーンチャイム) 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>9/27 (金) 行先：立川昭和記念公園 たまプラザ駅前 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>
<p>10/7 (月) ミニ コンサート 出演 マリンパマリン 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>10/30 (水) かがやきさんぽ道 行先：瀬谷の水辺 (和泉川) たまプラザ駅前 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「足のむくみについて」

気が付いたら足がむくむようになり、気にはしているものの様子を見ている方が大部分と思います。むくみの原因は多々ありますが、考え方として全身のむくみの結果として足がむくむ場合と、あしに原因があってむくむ場合とに分けると理解しやすいと思います。全身にむくむ場合は足以外にも、足の甲、手指、眼瞼、顔、長期臥床では背部などが出現しやすい場所です。

この場合は内臓疾患や栄養状態の悪化などが主な原因です。内臓疾患では、心不全、慢性腎不全、ネフローゼ症候群、肝硬変など栄養不良では血液中のたんぱく質、特にアルブミンの低下が原因になります。粘液水腫などホルモン疾患、アレルギーによるもの、薬剤性としての降圧剤のカルシウム拮抗剤、漢方薬なども原因になることもあります。

足だけの場合は、静脈血やリンパ液のうっ滞により症状が出現する方が大部分です。特に下肢静脈瘤がある方、過去に婦人科や腹部の手術で広範囲にリンパ節を含めて切除した方は出現しやすいと考えられます。

むくみだけでなく、急に強い痛み、皮膚の色の変化、熱感がある場合はすぐに診察を受ける必要があります。

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



【たまプラザ駅より】

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