

ひだまり通信

第 108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
2020（令和2）年 2月 1日 発行

うたのひろば

こどもたちと歌う～『歌い継ぎの会』



申込不要
参加無料

3/30
(月)

時間 13:30
～15:00

季節を感じるうたや懐かしいうたを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。

定員は60名までとさせていただきます

第3火曜日に通う歌の会

歌謡の会



みんなで一緒に
楽しく歌って健康作り！
アコーションに合わせて
歌いましょう♪

3/17
(火)

時間 10:00～ 12:00

4/21
(火)

申込不要
参加無料

定員は60名までとさせていただきます

利用者アンケートにご協力ありがとうございました

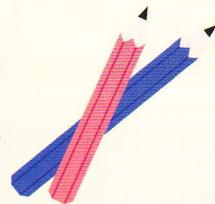
地域ケアプラザでは、年に1度は地域住民や利用者の意見を集約し、利用者満足度等の把握に努めるよう定められており、昨年10月に利用者アンケートを実施しました。今回は、アンケートの自由記入欄でいただいたご意見を一部ご紹介いたします。

<p>地域活動交流事業・生活支援体制整備事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベビー向け、子供向けのものをもう少し増やしてほしい。 ・クーラーが一部だけ冷える、空調の改善をお願いします。 	<p>地域包括支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話しをしっかり聞いて下さり適切なアドバイスをいただきました。 ・電話でのアポ取りも対応がしっかりしており好感が持てている。
<p>居宅介護支援（ケアマネジャー）部門</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できる事できない事をきちんと伝えてくださりこちらの希望及び相談にすぐに対応してくれる。 	<p>デイサービス部門</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昼食が肉と魚の二種から選べるのは良いです。 ・デイサービスの日は安心して仕事に行けます。有難うございます。

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、建物の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。

新規

アトリエ美しが丘 ぬりえクラブ



申込不要
参加費100円

4/22
(水)

14:00 スタート

ぬり絵には脳を活性化させる効果と自立神経を整える効果があるといわれています。塗ることに集中していると自然と呼吸が整って心身がリラックス。この春からは是非始めてみませんか？図柄紙と色鉛筆もご用意していますので手ぶらで参加OKです。美味しいコーヒー（無料）もご用意してお待ちしております。



アロマセラピー講座

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。



4/22
(水)

講師
内島早栄子先生
AEAJ 認定インストラクター

申込必要
参加費
600円

時間 10:30~12:00

親子で3B体操

【春クラス 参加親子募集】

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16日(木)・23日(木)
5月7日(木)・21日(木)
6月4日(木)・18日(木)
7月2日(木)・16日(木)

時間 10:30~11:30
参加費：1回300円(保険代含)×8回分
※参加費は初回時に全8回分いただきます

募集中
問い合わせは
ケアプラザ
まで



声から始まる健康作り！

ボイストレーニング 講座

声を鍛えると元気になって
アンチエイジングにもつな
がります！1講座は全4回で行います。

4/15
(水)
スタート

5/20・6/17・7/15
(いずれも水曜日です)

講師 岡野 靖子さん
(音楽講師)

申込必要
参加無料

(全4回)
時間 13:30~15:00

貸館団体紹介コーナー

ケアプラザでは地域のたくさんの団体さんに活動場所をお貸出ししています。今月の紹介団体さんは・・・

イタリア料理サークル

Buonappetito ボナペティート



イタリアの料理学校やホームステイで学んだ講師がイタリアの食べ物・料理・文化や歴史などに絡んだイタリア料理を季節の食材と共にご紹介しています。レストランでは決して味わえないマンマの家庭料理で皆様の食卓が豊かになりますよう“楽しくおいしく”をモットーにレッスンを行っていきます。イタリアの旅行や暮らし、留学の情報などもお話していきます。活動は2ヶ月に1度第3土曜日です。お気軽にお問合せください。 tarojiro8080@gmail.com 大神美奈子

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

美味しいコーヒーを飲みながら講話やおしゃべりをお楽しみください。

どなたでも参加できますので、初めての方もどうぞお気軽にご参加ください。

2019年は4月～12月で延べ413人の方にお越し頂きました。毎月平均45名程の方にご参加頂いております。

ボランティアで関わっている皆様も含めて、あらためて御礼申し上げます。



申込不要
参加費100円

13:30～15:30

会場は
こちらです

たまプラーザ地域ケアプラザ

わたし/ートサロン

「葬儀・お墓のこと」

自分自身の思いや考えを整理するきっかけになれば…とサロンを企画しました。

今回は葬儀ディレクターをお招きして家族葬についてお話をうかがいます。



13:30

15:00

申込必要
参加費100円
定員 15名程度



月一ウォーキング

～ みんな元気で 健康あるき ～

雨天時は中止です。

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。お飲み物を忘れずにお持ちください。



10:00集合



たまプラーザ地域ケアプラザ 集合

美しが丘地域ケアプラザ 集合

申込不要
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

今回ご紹介させて頂くのは、飯塚太美雄さんです。小学校の登校時の横断歩道での旗振りや地域の防災訓練など、普段から地域でご活躍されている飯塚さんは、アマチュア無線やカメラなど多趣味で、中でも「鉄道」に関して長年ご趣味にされています。昨夏にケアプラザで「ぼくのなつやすみ」という企画を行いました。内容はザリガニ釣りやファミコン体験など地域のお子様たちをはじめ、お父様方にも昔を懐かしんで頂きそれぞれの「夏」を感じて頂ければという催しでした。その際に飯塚さんに内容のご相談をさせて頂いた所、快いお返事で貴重な鉄道模型をお貸し頂き、当日もボランティアとして参加して下さいました。精巧な模型を目の前にお子様たちからは「格好いい!」「楽しい!」などの声が上がりました。鉄道模型運転手として実際に操作を試してみたり、なかなか出来ない体験は、素敵な思い出の一つとなったのではないのでしょうか?趣味が皆様に楽しみと笑顔をもたらし、人と人とを繋ぐことができる事を知ることができました。今夏も飯塚さんの鉄道が出発する予定です。お楽しみに!!





<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>3/2 (月) 映画会『超高速！ 参勤交代リターンズ』 (2016) 出演：佐々木蔵之介・深田恭子 参加費無料 13：30～上映</p>	<p>3/31 (火) 行先：成瀬尾根緑道 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>4/6 (月) 春の演芸会 出演 落語：浮世亭 寿八 講談：藤瀬 柑兵衛 公演後、懇親会を行います。 参加費300円（お茶菓子代として） 13：30～開演</p>	<p>4/28 (火) 行先：等々力溪谷 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

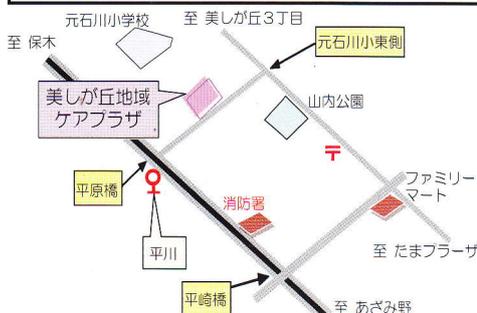
美しが丘地域ケアプラザ 協力医
小澤クリニック 小澤 進先生

テーマ「日本の課題」

今まで健康について原稿を書いてきましたが、大部分は高齢化に伴うものが中心でした。今回はもう一つ重要な問題の少子化についてです。2019年1年間に生まれた子供は90万人を切ったそうです。1974年では200万人以上が生まれていました。原因は出生率が1.40と低下していることですが、結婚した人の子供の数はそれほど低下していない代わりに、結婚しない人が増えているそうです。しかし結婚を希望していないのではなく、結婚できないと感じている方が多いようです。その原因はいくつもあります。先進国では出生率が低くなりますが、日本での課題はまず第一に収入が増加せず、仕事が安定しないなどの経済面があります。教育にかなりのお金がかかる、子育てに時間的、環境面での困難があるため結婚に踏み切れない。結婚しても保育所や、その他のサポート体制が充実していない。社会が核家族化していて、家庭ごとに孤立して生活しているなど課題はたくさんあります。子育てに余裕がもてるよう、子供のいる家庭への各種財政的、社会的支援が今以上に行われる必要があります。ケアプラザを含め社会全体で積極的に取り組むことが重要です。

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



編集後記

私が子供の頃、冬といえば灯油ストーブにマッチで火をつけるのが一般的な暖房器具でした。小さめのお弁当箱の様な箱にマッチ棒がたくさん入っていて、そのマッチ棒で箱の側面を擦ると、ツンとした匂いと共にマッチ棒に小さな炎がともるのが子供の私には何とも不思議で大好きな光景でした。あれから時が経ち、現代の暖房器具はエアコンや床暖房、ガスファンヒーターなど様々となり、マッチで点火する光景もあまり見なくなりました。今の子供たちの中にはマッチを見た事がない子が8割以上で、当然点火方法も知らないそうです。最近災害も増えてきているのを考えると、万が一の備えとしてマッチの使い方と正しい火の扱い方などを子供達に伝えていくのも必要かなと感じています。(長谷川)

美しが丘地域ケアプラザ 検索

休館日のお知らせ：3/7(土)、4/4(土)