

ひだまり通信

第 112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 8月 1日 発行



写真募集

夏の時間 写真展

子どもから大人まで誰
が撮影したものでも
OK！



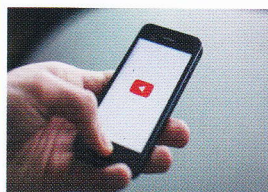
夏のちょっとした出来事や身の回りの写真、夏らしい風景の写真を募集いたします。
携帯電話で撮った写真、デジカメ、一眼レフ、テーマもなんでもOK。お1人3枚迄です。
応募された作品は、**8月29日～30日**にケアプラザ館内の展示会場にて作品展として
飾らせて頂きます。写真に題名をつけて、お気軽にご応募ください。

ご応募は直接写真を持ち込んで頂いても、データでも構いません。写真はA4サイズまででお願い
します。（必ず裏面に氏名・連絡先・題名をご記入ください）データで頂く際は下記のメールアド
レスかQRコードを読み込んでメール添付してお送りください。展示時は匿名もOKです。

応募アドレス：utsukushicp@gmail.com



QRコードは広告が表示されますがケアプラザとは関係ありません



美しが丘ケアプラザ チャンネル更新中！

You Tube



歌謡の会でおなじみ
福田先生の軽妙な
トークと素敵な歌をお
楽しみください。
動画内で福田先生の
新曲も公開中。



ケアプラザカフェの番
外編として職員が脳
トレ問題に挑戦！珍
回答続出の動画で
笑ってください。上原
ナースのミニ健康講
座もあります。



美しが丘クッキングの
大神先生による材料
3つでイタリアン講
座。今回は包丁を使
わず簡単でとても美
味しいお料理をご紹
介します。

動画をご覧になりたい方は、
Youtube内で「美しが丘ケアプラ
ザ」で検索して頂くか、スマホ
で右のQRコードを読み込んで下
さい（プランによって通信料が
掛かる事があります）。パソコンは「美しが丘
ケアプラザ youtube」で検索してください。



美しが丘地域ケアプラザ主催事業

ケアプラザで行う講座は全て事前申込になりました

アトリエ美しがぬりえクラブ

ぬり絵には脳を活性化させる効果と自律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。

図柄と色鉛筆もご用意していますので手ぶらでご参加OKです。

休憩時間にコーヒーをご用意しております。

定員：各15名

時間 14:00～16:00

8/26

(水)

9/30

(水)

申込必要
参加費
100円



フラワーアレンジメント 季節の花あそび

今回はかわいい鉢に季節のお花を寄せ植えします。玄関回りやベランダに飾り、素敵な空間を作りませんか？初心者の方も大歓迎です。

定員：10名

9/16

(水)

10:30～12:00

申込必要
参加費1500円



写真はイメージです。

ケアプラザへお越しになる皆様へ

- ・必ずご自宅で検温をしてきてください。
- ・発熱されている方、倦怠感や風邪症状など体調がすぐれない方は来館をお控え下さい。
- ・マスクをご持参ください。感染症予防のため館内ではマスクの着用をお願いします。

2Fの貸館ご利用の方には…

- ・氏名、住所、電話番号の記入をお願いしています。
- ・利用終了時に、使用したテーブルや椅子、床等の消毒をしていただきます。

新型コロナウイルス感染予防への取り組みにご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

駐車スペースに限りがありますので、お車でのご来館はご遠慮くださいますようお願い申し上げます

わたしノート講座

あなたが
大切にしていること

「自分が大切にしていきたいこと」
それはなんでしょうか。
講師をお招きしてお話をうかがいます。



青葉区在宅医療連携拠点
藤田 和枝氏

8/27

(木)

13:30

15:00

申込必要
参加無料
定員 20名

暮らしあんしん講座

「介護保険について知ろう」

- ・介護保険って？
- ・どんな人が利用できるの？
- ・サービス内容は？

安心して老後を過ごすために、様々な暮らし方の紹介や介護保険について寸劇を交えてお話いたします。

講師/あおば居宅介護支援事業所 中尾氏

9/4

(金)

10:30

12:00

申込必要
参加無料
定員20名

ミニ
MINI

坂の途中の寄り道 カフェ



9/9
(水)

◆知っ得！講話◆

小澤クリニック小澤進先生のお話

◆お楽しみ脳トレ講話◆

申込が必要です
参加無料
定員 20名

時間 13:30~14:30(時短です)

※新型コロナウイルスの影響にて中止になる可能性があります

「自分らしく」って難しい！！



地域包括ケアシステムとは「高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活出来るよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されるシステム」ですが「自分らしく」って難しい不是吗？

そこで、区役所と青葉区包括支援センターの社会福祉士12名が協力し作り上げた「わたしノート」をご活用ください。一味違う『エンディングノート』です。どの様に年を重ねてきたのか振り返りつつ、これからの人生をどの様に生きていきたいか。自分自身について考え、自分らしさについて理解を深めてください。そして何をやりたいか、何を大切にしていきたいか、どのような最期を望んでいるかなどをきちんと家族や他の人に伝える「渡しノート」として利用してください。他にも「自分らしく」生きる為に『成年後見制度』の相談や申請のお手伝いも社会福祉士(小久保)の得意分野です。あなたの権利を守る為に協力します。

今回は「医療・介護」の連携についてご紹介出来ればと思います。(椎木)



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、「コロナウイルス感染でわかってきたこと」

再び感染者が増加してきましたが、感染は飛沫感染と接触感染で起こります。これから考えると我々が注意することは風邪症状、発熱、倦怠感など体調の悪い人との接触にまず注意することです。それでも避けられない時は2メートルぐらい距離を取り、お互いマスクをしてその間、口や目に手を持っていかないことです。最後に必ず手の消毒を行います。

不特定多数の人が集まる場所は、接触感染に注意しましょう。今ではこれが一番重要です。建物に入る前に他人のため手を消毒し、触った後は手のアルコール消毒を必ずして、その場所から出てください。

忘れがちですがウィルスは唾液、咳だけでなく、排便にも存在します。トイレの便器やドアを触った後の消毒も重要です。

マスクは人と話すとき、密集空間にいる時以外は必要ありません。50歳以下の基礎疾患を持っていない方は、ただの風邪症状ですし無症状で終わってしまう人もたくさんいます。

50歳以上になると徐々に重症になる人が増えていき、亡くなる方の大部分は80歳代です。

感染症状が軽くても重篤な症状、呼吸症状が急に出現するケースがありますので、注意が必要です。

◇再開のお知らせ

ケアプラザでの体操「健康体操」「ふくろうの会の体操」「なかよし体操」が再開しました。マスク着用、密を避ける為の人数制限、強い呼気が出ない運動に限る、など以前と活動が異なる内容になっています。詳しくはケアプラザまでお問い合わせ下さい。

◆中止のお知らせ

毎年ご好評いただき沢山のご来場を頂いておりましたが、「地域わくわくふれあいデー・美しが丘地域ケアプラザ祭」ですが、昨今の新型コロナウイルスの状況をふまえ、今年度は大変残念ではありますが中止とさせていただきます。

横浜市美しが丘地域ケアプラザ

(社会福祉法人 緑成会)

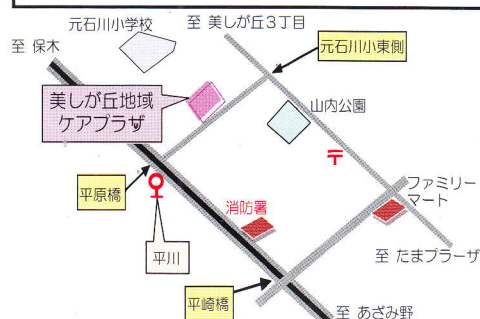
〒225-0002

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



編集後記

昭和の時代も平成も、そして令和になっても夏の困りものと言ったら蚊ですね。ただ痒いだけでなく熱病の原因にもなりかねない蚊はクーラーの無い江戸時代にはほんとに厄介なものだったようです。蚊帳をつってもどこからともなく入ってくる蚊に対抗する方法は、現代と同じく除虫菊の成分を練り込んだ線香を焚くことでした。その線香を燃す装置に一工夫したのが、大江戸の発明家・平賀源内で、くるくるハンドルを回すと、線香の煙がパーッと広がりみるみる蚊が落ちる、という仕掛けを作ったんだそうで。その名もマワストカートル。残念ながら、文献等にはあまり残っていないようですが、一度見てみたい気がしますね。

蚊取り線香が現在の様に丸く渦巻き型になったのは130年ほど前から。眠りつく頃から朝まで線香が長持ちするように考えられた結果なんだそうです。(長谷川)

休館日のお知らせ：9/5(土)、10/3(土)