

ひだまり通信

第 113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10月1日発行

少人数制

グループウォーキング

11/6
(金)

行先：水沢の森 菅生緑地
美しが丘地域ケアプラザ 集合
(出発の5分前にはお越しください)

- ① 9:15出発
 - ② 9:45出発
 - ③ 10:15出発
 - ④ 10:45出発
 - ⑤ 11:15出発
- 各5名 定員

対象：概ね60歳以上の青葉区民
持ち物：飲物・マスク・帽子
雨天中止

申込必要
参加無料

美しが丘・午後の落語会

11/6
(金)

13:30~15:00

申込必要
参加無料

笑いと三味の音で、江戸の世界へ誘う 昼下がり

○ 落語「だくだく」

浮世亭寿八

○ 端唄・俗曲 “江戸の粋”

三原橋ぽん太

○ 落語「二番廻り」

舞上り亭奴だこ



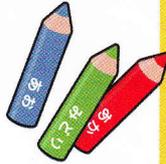
新型コロナウイルス感染予防対策をとりながら開催いたします。
定員20名。どなたでも参加頂けます。申し込みはケアプラザまで。

協力：楽笑友の会

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

アトリエ美しが丘 ぬりえクラフ



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い心身がリラックス。図柄と色鉛筆もご用意していますので手ぶらでどうぞ。

10/28

(水)

14:00~16:00

11/25

(水)

定員：各15名

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

玄関に「世界に一つだけのクリスマスリース」を飾りませんか？常緑樹でリース台を作り、かわいく飾りつけます。初心者の方も大歓迎です！



写真はイメージです。

11/24

(火)

定員：10名

10:30~12:00

申込必要
参加費
1500円

AOBA おやこで リトミック

音楽に合わせて楽しく体を動かして笑顔一杯♪
子供達と一緒に身体を動かして触れあうことで、
ママもリフレッシュできるリトミック講座です。

新型コロナウイルス感染予防対策をとりながら開催いたします。

11/20

(金)

10:30~12:00

講師：青柳 志保 先生

定員：10組 (申し込み先着順)

申込み必要
参加費無料

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？
10月はマスクスプレーと
ハンド抗菌スプレーを作ります。

定員：5名

申込み必要
参加費
600円

10/28

(水)

10:30~11:30

講師
内島早栄子先生
AEAJ 認定インストラクター

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

在宅医療とは・・・

自宅で医療を受けることについて詳しくお話を伺います。

小澤クリニック

小澤 進先生

12/23
(水)

13:30
15:00

申込必要
参加無料
定員 20名



介護者のつとめ

ご家族を介護している方々のリフレッシュや情報交換の場です。
この事業は、たまプラザ地域ケアプラザとの共催になります。

11/26
(木)

13:30
15:00

申込必要
参加無料
定員 20名



坂の途中の寄り道 カフェ

◆知っ得！講和◆

◆お楽しみ脳トレ講和◆

10/5
(月)

10/14
(水)

11/2
(月)

11/11
(水)

申込が必要です
参加無料
定員 20名

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

医療と介護は車の両輪

「高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活ができるよう、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」地域包括ケアシステム。今回は、「医療・介護」の連携について、一部になりますがお伝えいたします。2000年、介護保険制度がスタートしケアマネジャーが誕生しました。ケアマネジャー自身も手探りの状態でしたので、「〇〇さんの担当ケアマネジャーです。」とクリニックや病院の先生方へ連絡しても『何者?』と不思議がられました。あれから20年、医療と介護の関係づくりとして、「ケアマネジャーと訪問診療医との意見交換会」「病院ソーシャルワーカーとの情報交換会」「青葉区医療・介護の顔の見える会議」等が繰り返し行われてきました。この会議では、個人の支援とともに、災害・緊急時の対応についての検討、また スキルアップを目的とした研修の企画等が行われてきました。今では、主治医から「ケアマネジャーは誰?」と聞かれたり、病院の退院カンファレンスに参加したりと協力体制が整ってきています。高齢になると、生活習慣病や大きな病気や怪我での入院等で、身体機能が変化し今までの普通が普通では無くなる身体状況が出てきます。その為に医療と介護の連携が、ご自宅での生活を続ける為に必要となっているのです。(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 「インフルエンザワクチン」

今年は新型コロナウイルスの流行のため、インフルエンザの予防接種に関心が高まっています。

ワクチンの供給が限られているため、需要と供給のバランスがスムーズにいかずに混乱が起こることも考えられます。例年12月末までにはワクチンは十分供給されますので、一時期に接種が集中することが無いように調整することが必要になるでしょう。横浜市では10月1日より接種可能となりますが、慌てずに医療機関に問い合わせながら実施してください。

また近い将来新型コロナウイルスに対するワクチンも実施されると思われます。その時も実施する人の優先順位などが決められていくでしょう。幸い初期のように重症になる危険度がそれほど高い病気でないことが判ってきましたので、重症の危険度が高い高齢者や基礎疾患がある方から接種することになるでしょう。

◇再開のお知らせ

ケアプラザでの体操「ヨガ美クラブ」「わくわく健康体操」と、坂の途中の寄り道カフェ（三二）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。

★子育て相談会場再開しています

ケアプラザ2階のホールで子どもを遊ばせながら、専任の子育て支援者に相談もできます。相談が無くても気軽に遊びにいらしてくださいね。

予約は必要ありません。

毎週月曜日・時間：10:00～12:00

横浜市美しが丘地域ケアプラザ

（社会福祉法人 緑成会）

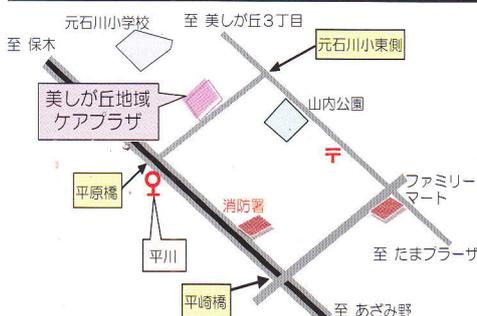
〒225-0002

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

些細な事が気になったりイライラしたり、あるいはなんとなく気が乗らない、そんな事が度々あるのは「感情の老化」が始まっているのだとか。それは40歳代から始まるそうで、主にホルモン分泌変化と脳の前頭葉が委縮し始めるのが原因のようです。この進行を遅らせる為には「ドキドキしたり意外な場面に遭遇して脳に刺激を与えてあげる」のが良いそうで、好きなTVタレントにときめいても良いし、行った事のない場所に足を運ぶのも良いし、新しい食材にチャレンジ、なども有効だそうです。という事で私も今まであまり得意ではなかった「みりん干し」に挑戦してみました。数年ぶりに食べるみりん干しは驚きの美味しさで「目からうろこ」状態でした。おそらく歳を重ねて味覚が変化したのでしょうか、幸せな気分で食事を終えました。美味しく頂けて脳にも良いなんて、なんだかお得な感じがしました。（長谷川）

休館日のお知らせ：10/3（土）、11/7（土）