

ひだまり通信

第 114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12月1日発行

美しが丘シーズンコンサート



13:30
スタート

ケアプラザのシーズンコンサートに今年も石川亮太さん石川洋子さんが登場します！
魅惑のテナーサクソ&ピアノのコンサートです。
色々な鍵盤の音色を楽しむミニコーナーも企画されています。 どうぞお楽しみに！！



申込必要
参加無料
定員:25名

1/31
(日)

曲目(予定)

- *見上げてごらん夜の星を
- *コーヒー・ルンバ
- *恋は水色
- *オー・シャンゼリゼ
- *ばら色の人生 他

美しが丘クッキング



牛肉のシチュー ポレンタ添え

10:00~13:00

大神 美奈子先生のイタリアン

イタリア北部のホワイトシチュー(ブランケット)とトウモロコシ粉の付け合わせを作ります。
デザートはホワイトチョコレートの甘さとベリー酸味がベストマッチなしっとりしたケーキです。

1/26
(火)

申込必要
参加費:1500円
定員:5名



ホワイトチョコレートと
ベリーのケーキ



うたのひろば

うた：渡辺 智子 さん ピアノ：半澤 尚美 さん

1/25
(月)

申込必要
参加費無料

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？ 柔らかい気持ちになって心も身体もリフレッシュ！どなたでも大歓迎です。



13:30~15:30

第3火曜日に通う歌の会

歌謡の会

1/19 ①10:00~
(火) ②11:30~

2/16 ①10:00~
(火) ②11:30~

各日程の①番か②番のどちらか片方にお申込みいただけます。定員は25名です

申込必要
参加 無料

フラワーアレンジメント 季節の花あそび



今回はお花の寄せ植えを作ります。奇麗なお花で春を迎えてみませんか？初心者の方も大歓迎です。

2/23
(火)

10:30~12:00

申込必要
参加費1500円

手作りパン教室



講師は
Mayumi's Baking Room 主宰
隈元 真由美 先生



国産大麦粉と国産小麦粉を使った健康パンです。

手ごねをして作ってみませんか？初心者の方も大歓迎です。丸パン・クリームチーズと、こし餡入り、餡入り、プレーン

など。プレーンな丸パンはご家庭でハンバーガーにしたり、ジャムを塗ったり朝食にもぴったり！クリームチーズとこし餡意外な組み合わせが美味しいです！日本人の嗜好にとっても合うパンです。

1/28
(木)
10:00~

申込必要
参加費 1000 円
定員5名



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



坂の途中の寄り道 カフェ

マスクと飲み物をご持参ください

◆お楽しみ講和◆

1/13
(水)

小澤クリニック
小澤進先生のお話
(第一部のみ)

【第1部】
13:15~14:15

申込必要
参加無料
定員 各20名

2/10
(水)

【第2部】
15:00~16:00

1部か2部どちらかにお申込み頂けます

わたしノート講座

『高齢者施設について』

ひとりひとりに合う施設についてお話を伺いながら考えてみませんか。



高齢者施設・住まいの相談センター
松田 洋子さん

2/25
(木)

13:30
?
15:00

申込必要
参加無料
定員 20名

会場は美しが丘ケアプラザです

※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

グループウォーキング

2/5
(金)

行先：元石川桃源郷・平川神社
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)

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

- ① 9:15出発
 - ② 9:30出発
 - ④ 9:45出発
 - ⑤ 10:00出発
- 各5名 定員

申込必要
参加無料



「住まい」はいろいろ

地域包括ケアシステム「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、地域・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」について説明をしてみました。今回は「住まい」です。住まいにもいろいろありますが、施設と呼ばれる住まいについて簡単ですが説明いたします。一番興味があるのが「特別養護老人ホーム」ではないでしょうか。横浜市では、現在約160施設、青葉区内は13施設有ります。特徴としては、要介護3以上で自宅での介護を受ける事が難しく、特別な医療的処置を必要としない方が対象となります。次は「介護老人保健施設」です。リハビリテーションを中心とした医療サービスを提供し、在宅復帰を目的としています。要介護1の認定を受けた方が対象となり、横浜市以外の方でも認定を受けている方なら全国どこにお住まいでも利用可能です。青葉区では、特別養護老人ホームと介護老人保健施設の相談員が「入所施設連絡会」を立ち上げ、情報交換や研修等を行い、お互いに連携・協力しています。今回のコロナ禍でも情報を共有し、頑張っています。他に、認知症の診断を受けた要支援2以上の方が穏やかに生活できる「グループホーム」。まだまだ自分の事は自分で出来るが、自宅での生活が不安になった人の為の「サービス付高齢者向け住宅」。介護が必要になった方には「在宅型」「介護付き」の有料老人ホーム等 住まいはいろいろです。



ボランティアグループ ふくろうの会 は青葉区社会福祉協議会が実施する「あおばふれあい助成金」を受けて運営しています。

お楽しみ会

会場：美しが丘地域ケアプラザ

2/1 (月)

お琴の演奏会

13:30～開演

出演

山本芳子&琴アンサンブルプロニア

懇親会はありません。

ハイキング ※雨天中止です

1/29 (金)

こどもの国公園

こどもの国駅集合

現地集合です

10:00

参加費300円をご持参ください。

お楽しみ会、ハイキングともに定員は20名です。事前にお申し込みが必要です。



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「発熱や風邪症状があったらどうするか」

冬に入り風邪やインフルエンザにかかる人が多くなります。そうなった時にどうするかを考えておきましょう。新型コロナウイルス（コロナウイルス）感染がまだ心配されるなか、いきなりかかりつけ医に受診するのは危険ですし、受診を制限している医療機関がほとんどです。高血圧、糖尿病など一般の患者さんがいるなかで、その人達と混ざって待合室で診察を待つのはコロナウイルスのクラスター発生が危惧されます。受診する前に電話を入れて、いつ受診していいか、検査できるのかなどを確認してください。受診できなければ手持ちの薬で数日様子を見たりするなどの指示を受けるのも一つの方法です。症状が辛い、病状が心配であれば確実に診察が受けられる所を提案してもらい、必要ならばインフルエンザやコロナウイルスの検査、治療ができる医療機関に予約して対応してもらおうと良いでしょう。

横浜市美しが丘地域ケアプラザ

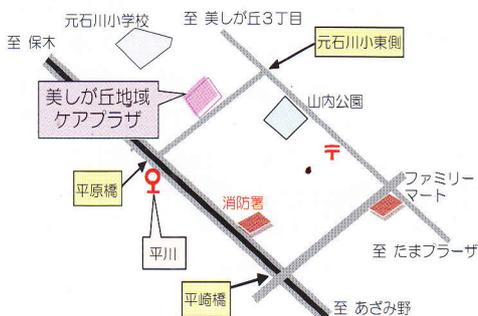
(社会福祉法人 緑成会)

〒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

12月になると、何となく気持ちが焦ってくることはありませんか？私は年内に片づけたい仕事や家の事、お世話になった人への連絡や頂き物へのお返しなどなど…やるべきことが迫ってきているような気がして疲れてしまう事があります。そんな中でも一番気になるのが大掃除と年賀状です。毎年これに目途がつかないと、どうしても心の中が落ち着きませんでした。でもこれではいけないと、去年から思い切って考え方を緩い方へ変える事にしました。別に大掃除をしなくてもお正月は来る、と割り切って掃除は出来る範囲のみ。年賀状はちょっと残念な気持ちもありましたが「本年を最後に卒業します」の一文と、メールに切り替える旨を添えて出しました。それだけでも気持ちが楽になって精神衛生的には良かったかなと。忙しい年末だからこそ、工夫をして良い心身状態で新年を迎えるのが一番大事なと感じた出来事でした。(長谷川)

休館日のお知らせ：12/29 (火) ~1/3 (日)
12/6 (土)・1/9 (土)