

ひだまり通信

第 116 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

2021 (令和3) 年 4月 1日 発行



春 4月から始まる新事業

ケアプラザでは来館時の検温、マスク着用をお願いに加え、常時換気を実施しています。また使用した部屋は1回毎に消毒をしています。掲載されている各事業等はコロナの状況等により中止になる可能性があります。

午後の演芸会

5/23
(日)

～演目～

落語 山楽亭歩弥「猫と金魚」
講談 藤瀬柑矢衛「赤穂義士伝」より
「義士中伝序開き」
端唄・俗曲 三原橋ぼん太
落語 浮世亭寿ハ「素人騒」

申込必要
定員25名
参加無料

13:30～15:00



三原橋ぼん太さん



山楽亭歩弥さん



藤瀬柑矢衛さん

産む前よりも美しく

ママと子連れ ピラティス

5/27
(木)

慢性的な歪みや肩こりの改善や
産後の体をリメイクしたい人。
是非一緒にやってみませんか。



講師
齋藤美紀子先生

10:00～11:30

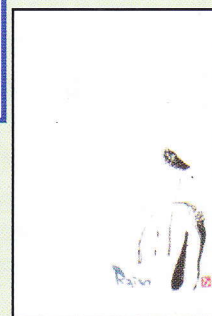
申込必要
定員10名
参加無料

Instagram
mikiko.pilates

かんたん筆文字体験講座



講師
小川宏美先生
一般社団法人心書協会
認定トレーナー



6/18
(金)

申込必要
定員10名
参加費100円

10:00～12:00

自由に心を込めて書く筆文字「心書～しんしょ～」
「心書」は、整った字や綺麗な字を目指しません。
書き順や、とめ・はね・はらいなどを全く気にせず
自由に楽しみながら字を書いていきましょう！
筆ペンを使って、分かりやすく練習していきます。

いぶき書写の会

毎月 第1・3週の木曜日

13:30～15:00 (受付は13:15からです)

心を静めて、写経をしてみませんか。
字が下手でも真心さえこもっていれば大丈夫。
一日一行でもかまいませんので、
集中力を養う時間をお過ごしください。



申込必要
定員20名
参加費100円

お待たせしました
再開します

4/1
中止になりました。
(木)

講師：馬場 建一 先生

手作りパン教室



健康食材として注目
される大麦を使って、
丸パンクリームチーズ
と餡入り、プレーン
などを作ります。
初心者の方、大歓迎
です。

講師：隈元 真由美先生

10:00～13:00
5/15
(土)

申込必要
定員5名
参加 1000円

うたのひろば

うた：渡辺 智子 先生
ピアノ：半澤 尚美 先生



5/24
(月)

13:30～14:30

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。
親子での参加、お孫さんを
連れての参加、大歓迎です。

申込必要
定員20名
参加無料

AOBA おやこリトミック

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。月齢でクラスが分かれています。

- ★0歳～1歳半まで 10:30～11:15
- ★1歳半～未就園児 11:20～12:05



4/27
(火)

講師
青柳 志保先生
(ピアニスト・リトミック講師)

申込必要
各クラス8組
参加無料

ベビーマッサージ講座

5/19
(水)

ママも赤ちゃんも笑顔になれる
ベビーマッサージ講座です。
マッサージの後はフリートークの
時間です。
子育ての事、先生にどんどん
聞いてみませんか？

講師

栢森早苗 先生
わくわくパンキン代表

10:30～12:00

申込必要
定員10組
参加無料



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

シーズンコンサート マリンBAマリン

5/30 13:30
(日) ~
15:00



「見て聴いて楽しい！
演奏してもっと楽しい!!」を
モットーに、青葉区を中心に
活動しているマリンバ
アンサンブルグループです。

申込必要
定員25名
参加無料



アロマセラピー講座 アロマバスソルト & ルームスプレー

4/28
(水)

10:30~11:30

4月は変化の時期。
ストレスもありますので
リフレッシュできますように。



申込必要
定員8名
参加費:600円

講師：内島 早栄子 先生
AEAJ (日本アロマ環境協会)
認定インストラクター

フラワーアレンジメント 季節の花あそび

「初夏の寄せ植えで生活に素敵空間」

5/21
(金)

初夏から秋まで楽しめる花苗で
寄せ植えを一緒に作りませんか？
初心者の方も大歓迎です。

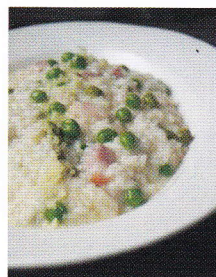
10:30~12:00

申込必要
定員10名
参加費:1500円

講師：
NPO
フラワークラブ
なな夢



美しが丘クッキング 「新緑のイタリアン」



・グリンピースとパンチェッタの
リゾット
・アボカドとキーウィのサラダ



5/25
(火)

10:00~13:00

申込必要
定員5名
参加費:1500円

講師・大神 美奈子 先生
(丘の上の料理教室
Sale&Pepe 主宰)



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

5/12
(水)



6/9
(水)

13:30~14:30

ここは誰でも参加でき 仲間と知り合い 楽しみ
支え合うところです。

申込必要
定員25名
参加無料

小澤クリニック 小澤進先生のお話
&
懐かしのあの頃にタイムトラベル他

少人数制 グループ ウォーキング



美しが丘地域ケアプラザ周辺を1時間くらい歩きます。

6/4
(金)

申込必要
定員20名
参加無料

少人数のグループで、季節を感じな
がら歩いてみませんか？

共催：山内西地区保健活動推進員

介護者のつどい

頭でわかっているけれど、やっぱりモヤモヤ、キリキリ…
そんな思いを話してみませんか。少人数の会となります
ので、話を聴くだけでも大丈夫です

5/27
(木)

申込不要
定員6名・参加無料

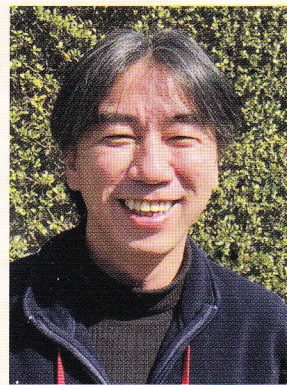
13:30~15:00

ひだまり通信ならびにホームページ/ブログ内で表記している個人・団体名は許可を得て掲載しています。
また、個人が特定されないよう配慮して掲載させていただいております。

異動のご挨拶

生活支援コーディネータ 濱谷 透

4月より『障がい福祉サービス事業所 桃の実』に赴任する事となりました。
私は平成28年7月に当ケアプラザに生活支援コーディネータとして着任いたしました。ご高齢者ひとり一人が出来る事を大切にしながら暮らし続けられ、多様な主体が連携・協力し地域づくりしていく事を目的として4年8ヶ月の間勤務してきました。地域でご活躍されている方々とたくさんの「つながり」の機会を得る事ができ、様々な方がいらっしゃるからこそ生まれる多様性や楽しみ、お一人お一人の存在感や魅力、ご苦労されたお話などから多くの事を学んでまいりました。
『桃の実』は元石川町で障がい者の支援をしています。皆様から学ばせて頂いた事を糧に地域の発展に少しでも貢献できればと思っております。今後も地域の皆様方のお力を頂く事も多々あると思いますが、何卒宜しくお願い致します。お世話になり本当にありがとうございました。



「見かけたらお気軽に声をかけて下さいね」

ボランティアグループ ふくろうの会



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。

5/3
(月)

映画会『無法松の一生』
参加費無料 13:30上映開始

5/28
(金)

ハイキング『子どもの国』参加費300円
こどもの国駅9:00集合

6/7
(月)

映画会『慕情』
参加費無料 13:30上映開始

6/25
(金)

ハイキング『四季の森』参加費300円
JR横浜線中山駅南口 9:00集合

5月から、ふくろうの会のハイキングとお楽しみ会（映画会）を再開します。
いずれも申込制で定員20名です。申し込み先 045-901-6665(美しが丘地域ケアプラザ)



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「新型コロナウイルスワクチン情報」

ワクチン接種の情報がマスコミから出ていますが、事業主体である横浜市の今後の計画はよく知られていません。

最初は医療従事者等からの接種になりますが、これは神奈川県が実施します。今の予定では4月中旬から5月中旬に行われる予定です。

その後は各自治体の方式により行われ、横浜市と川崎市では異なるかもしれません。接種の順番は重症化しやすいグループ順に接種が開始されますが、早くて5月中旬以後となる予定です。

ワクチンはファイザー社製が使用されますが、今後他社製も加わるかもしれません。ファイザー社製は2回の接種となり、約20日間の間隔を開け、1回0.3mlを筋肉注射します。

青葉区での接種会場は青葉区公会堂等その付近の施設数カ所です。集団接種となる予定です。予約を電話、又はメールで行ってからとなります。

今後状況次第では指定された診療所でも接種可能になるかもしれません。

横浜市美しが丘地域ケアプラザ 〒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

休館日のお知らせ: 5/1(土)・6/5(土)