

# ひだまり通信

第 117 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 6月 1日 発行

ケアプラザでは来館時の検温、マスク着用・手指消毒のお願いに加え、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。予めご了承ください。

## アロマテラピー講座

虫よけスプレーと  
虫刺されバーム作り  
自然素材でお肌に安心



アウトドアや外出の多い季節、  
植物から抽出された精油を使っ  
て身体やお肌に優しい虫除け  
スプレーを作ります。

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

7/28  
(水)

10:30~11:30

申込必要  
定員8名  
参加費:600円

## 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

講師  
青柳 志保先生  
(ピアニスト・リトミック講師)

7/27  
(火)

申込必要  
各クラス8名  
参加無料

終活準備講座



申込必要  
定員15名  
参加費無料

6/24  
(木)

13:30~15:00

## わたしノート講座

「もしも」のことを考えてみませんか

「もしバナゲーム」をしながら自分が大切に  
していることを振り返ることができます

講師：青葉区在宅医療連携拠点  
藤田和枝氏





## アトリエ美しが丘 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お越しください。



14:00~16:00

7/28  
(水)

申込必要  
定員15名  
参加無料

## うたのひろば

季節を感じるうたや懐かしいうたと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。



うた：渡辺 智子 先生  
ピアノ：半澤 尚美 先生

7/26  
(月)

13:30  
14:30

申込必要  
定員20名  
参加無料

## フラワーアレンジメント 季節の花あそび



ドライフラワーで額アートを作ります。初心者の方もお気軽にご参加ください。

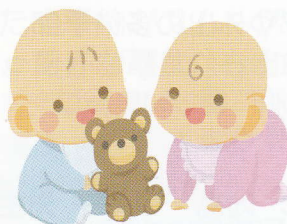
7/16  
(金)

講師：  
NPO法人  
フラワークラブなな夢

10:30~12:00

申込必要  
定員10名  
参加費：1500円

## ベビーマッサージ講座



ママも赤ちゃんも笑顔になれるベビーマッサージ。マッサージの後はフリートークの時間です。子育ての事、先生とお話してみませんか？

7/21  
(水)

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

## 木の葉書写の会



7/1  
(木)

8/5  
(木)

毎月 第1木曜日 (月一回です)

13:30~15:00  
(13:15~受付)

木の葉書写の会には講師はいません。心を静めて、墨の香りを楽しみながら、ただ自由に筆を持ってみませんか。

申込必要  
定員20名  
参加費100円

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



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



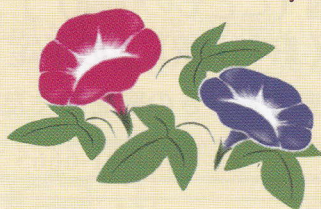
7/14

(水)



8月

お休み



13:30~14:30

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  
&  
お誕生日会

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。  
どうぞお気軽にいらしてくださいね。

申込必要  
定員25名  
参加無料



ほっと  
**歩っ徒！寄り道！**  
どなたでも **ハマトレ部**  
～週1回5分のお気軽体操～  
**毎週木曜10時集合**  
会場：美しが丘地域ケアプラザ玄関ホール  
(別名：つながりステーション)

## 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。

7/22  
(木)

申込不要  
定員6名・参加無料

13:30～

15:00

### 就任のご挨拶

生活支援コーディネーター 谷本 典子

3月16日に入職し、4月より生活支援コーディネーターに着任いたしました。  
濱谷の後任として大きなプレッシャーの中、ケアプラザの事、生活支援コー  
ディネーターとしての仕事を覚えることに追われ、一日一日があっという間に  
過ぎております。現在コロナ禍ではありますが、ケアプラザでは感染対策を行  
いながら様々な事業を開催しており、その中で少しずつ地域の方々との面識が  
増えて参りました。私の顔を覚えていただき名前を呼んでいただけることが大  
変嬉しく感じる毎日です。

美しが丘地域ケアプラザで勤務するようになったこと、地域の皆様とお会いす  
るようになったこと、すべてがご縁だと思っております。ご縁の一つ一つを大  
切に生活支援コーディネーターとして頑張っていきたいと思っておりますので、皆様  
どうぞよろしくお願いいたします。



「よろしくお願いいたします  
ます」

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。



# ふくろうの会 活動のお知らせ

## お楽しみ会 映画会 13:30~

7月から毎月第一月曜日に「無法松の一生」「シャレード」  
「南太平洋」などを予定しています。

## ハイキング 10:00~

6月25日(金)に「こどもの国(こどもの国駅)」  
7月29日(木)に「四季の森(JR中山駅)」の予定です。



@ふくろうの会

申込必要  
定員20名  
参加無料

申込必要  
定員20名  
参加300円

★ハイキングは公共交通機関で移動するときの密を防ぐため、目的地駅が集合場所となります。

申込先は美しが丘地域ケアプラザ ☎ 045-901-6665 まで



## 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」Ⅱ

この原稿が掲載される頃には65歳以上の方には新型コロナウイルスワクチン接種の書類が届いている頃でしょう。すでに横浜市では5月3日より集団接種の予約が開始されております。接種は5月17日より順次行われます。会場は青葉区では青葉公会堂、青葉スポーツセンターです。現在希望者が多く、1日の接種人数が限られているため予約がスムーズに入りにくい状況です。5月31日以降の週になれば個別接種として予約、接種が可能になる医療機関、診療所が順次出てきます。集団接種か、個別接種かは各自の判断になります。ただし、すべての医療機関で実施できるのはなく、実施可能と申請した医療機関だけです。どの医療機関が実施するか、自分の通院している医療機関で実施できるかは確かめておく必要があります。その際は予約方法、接種人数などは各医療機関により異なりますので、その情報を知ってからその医療機関に直接申し込む必要があります。

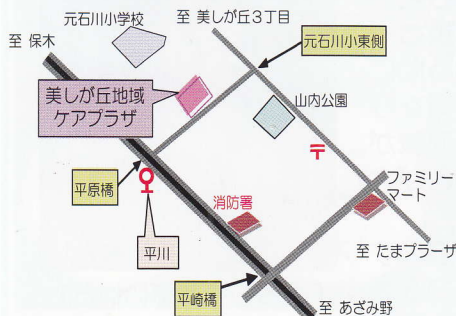
横浜市や青葉区に申し込んでも個別接種の予約は取れません。

2回接種ですので約3週間後の2回目の接種の予定も必ず考慮して申し込んでください。

### 休館日のお知らせ

7/3(土)

8/7(土)



### 編集後記

最近、友人から寝つきが悪くなり困っていると相談されました。どうやら職場の健康診断で再検査を受け、結局病気ではなかったけれど気をつけて生活する様に、と医師に言われたそうです。彼はそれから塩分やたんぱく質、炭水化物を絞って低カロリー生活をしていました。食生活に張り無く、栄養も足りないため元気がなくなり、結果的に具合が悪い様な気がして心配になり寝つきが悪くなったと・・・これはまさに負のスパイラル? これを解決するには、まず心の負担を軽減していこうという話になりました。食事はある程度は計算しつつもむやみに制限せず、時折外食で気分転換、休みの日は好きな事をやる、寝る前に色々考えない、等をまずはやってみる事としました。心と身体は表裏一体といいます。どちらかのコントロールがつけば色々何とかなるのではという安易な考えですが、友人は早速実践し、今の所上手くいっている様です。少しいい加減な位の方が今の世の中は暮らしやすいのかもしれない(長谷川)

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