

ひだまり通信

第 118 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8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。

美しが丘・午後の演芸会



落語
「井戸の茶碗」

9/18
(土)

二人会



講談
「名月若松城」

申込必要
定員25名
参加無料

13:30~15:00

ほか、瑞 噟・俗 曲
三原橋ばん太

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
んを連れての参加な
ど、大歓迎です。



9/27
(月)

10/1
(金)

申込必要
定員各日25名
参加無料

うた：渡辺智子先生 ピアノ：半澤尚美先生

13:30~15:00

ベビーマッサージ講座

マッサージの後はフリートークの時間です。子育ての事、先生とお話ししてみませんか？

9/28
(火)

申込必要
定員10組
参加無料

講師

柘森早苗 先生
わくわくパンプキン代表

10:30~12:00



ママと子連れ ピラティス

骨盤の歪みを解消して
下腹スッキリ！赤ちゃんと一緒に
ママのためのピラティスです。

10/1
(金)

申込必要
定員10組
参加無料

10:00~11:30

講師 斎藤美紀子先生
Instagram
mikikosaito.bodymake



美しが丘クッキング

～10月のレッスンメニュー～

「鶏手羽元ときのこのタリアッテレ」
「アーモンドケーキ」



10/15
(金)

申込必要 定員5組
参加費1500円

10:00~13:00

講師・大神 美奈子 先生
(丘の上の料理教室 Sale&Pepe 主宰)



※新型コロナウイルスの影響で中止になる可能性があります

美しが丘地域ケアプラザ主催事業

木の葉書写の会

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

9/2
(木)

10/7
(木)

13:30~15:00

申込必要
定員20名
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。

9/17
(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

これからの中高齢時代の備え 暮らしあんしん講座

9/3
(金)

「インターネット・スマホを
安全に使いこなそう」

13:30~15:00

講師・ウェブライブエイド(株) 井出 氏

申込必要
定員15名
参加無料

美しが丘シーズンコンサート

テナーサックス&ピアノのデュオ

出演 石川亮太 石川洋子

9/26
(日)

申込必要
定員25名
参加無料

13:30~15:00



手作りパン教室

健康食材として注目される大麦を使った国産大麦粉と国産小麦粉で丸パン(こし餡、クリームチーズとこし餡など)を作ります。

初心者の方も大歓迎です。

9/25
(土)

申込必要
定員5名
参加費:
1000円

10:00~13:00



講師:隈元 真由美先生 (Mayumi's Baking Room 主宰)

区役所会場より生中継!

会場:美しが丘地域ケアプラザ

9/24

(金)

9/6 10時から申込開始

認知症講演会

14:00~16:00

講師 八森 淳

申込必要
定員20名
参加無料

9/29

(水)

実はすごい!よこはまトレーニング

ハマトレ

10:00~12:00

9/1
10時から申込開始

講師 黒田 恵美子 氏

申込必要
定員15名
参加無料

※新型コロナウイルスの影響で中止になる可能性があります

美しが丘地域包括支援センターからのお知らせ

◆5回連続講座◆

目指せ！「歩きの達人」



ハマトシ講座

歩くためのトレーニングの講座です

講師:新田智裕 理学療法士

9/2・9/16・9/30・10/7・10/21

13:30～14:30

10/21のみ15時まで

会場は
こちら

BALENA～バレーナ～

元石川町3711-1 安藤ビル1F

さざやさん隣の緑色のビル

バス停「元石川町」から徒歩1分

★お車でのご来場はご遠慮ください

申込必要
締切 8/15
定員5名
参加無料

わたし／ート講座

「高齢者施設・住まいについて」

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・住まいの相談室

松田 洋子さん

10/28
(木)

13:30
～
15:00

申込必要
定員15名
参加無料

少人数制

グループ ウォーキング

10/1
(金)

行先: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)

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

- ① 9:30出発
- ② 9:45出発
- ③ 10:00出発
- ④ 10:15出発

各5名 定員

※新型コロナウイルスの影響で中止になる可能性があります

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。

出張相談窓口

介護の相談や介護保険申請の
お手伝い等、どなたでもお気軽にお立ち寄りください。



偶数月 (荏子田民生・児童委員主催)

*荏子田太陽ローズハウス

*第三土曜日 14:00～15:00

10/16 (土)

10月から
始まります

奇数月

*ハックドラック美しが丘店 (測り場)

*第四金曜日 14:00～15:00

9/24 (金)

予約不要
無料

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、話を聞くだけでも
大丈夫です。

9/23
(木)
祝日

13:30～
15:00

申込必要
定員6名・参加無料

会場は美しが丘ケアプラザです

楽しいひとときを皆様と…

坂の途中の寄り道 カフェ

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

13:30～14:30

申込必要
定員25名・参加無料

ふくろうの会 活動のお知らせ

お楽しみ会 映画会 13:30~

9月から毎月第一月曜日に「おかえり寅さん」「南太平洋」など様々な映画を予定しています。

申込必要
定員20名
参加無料

ハイキング 10:00~

9月30日(木)「秋の寺家里山めぐり」
10月29日(金)「都筑の自然豊かな縁道めぐり」



@ふくろうの会

申込必要
定員20名
参加費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「コロナワクチンの効果」

5月よりコロナワクチン接種が始まり、65歳以上のかなりの方が1回接種を受けました。感染者数に関してはまだ50歳以下の接種が進んでいないため20歳代を中心に減少はしています。しかし高齢者の感染者数は低下しており、何よりも重症者、死亡者は一貫して低下しています。これもワクチンの効果です。2回接種が終了すれば、より免疫力が高まり感染の危険は激減するでしょう。加えて若い方まで接種が進めば、感染者数も低下するでしょう。

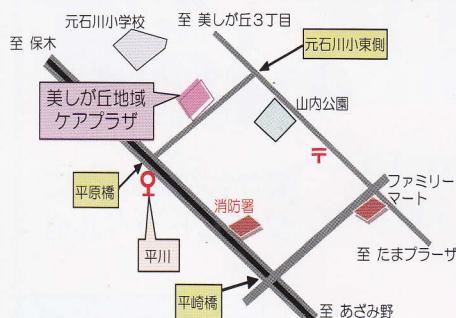
しかし65歳以上の方に比較するとどの程度まで接種率が上がるかは不透明です。接種率が上がらなければ感染者はあまり低下しないでしょう。それでも重症化しやすい高齢者の感染は少なくなるので、普通の風邪程度の病気になるかもしれません。

今後は変異が進行して再びワクチンの効果がない株が中心になったら、毎年行っているインフルエンザのワクチンの様に、それに対応したワクチンの開発により、再び接種を行うか、今の免疫力を更に高めるため3回目の接種を6か月後に行うかなどの検討がされるでしょう。

休館日のお知らせ

9/4 (土)

10/2 (土)



編集後記

子供の頃は夏休みになると毎日のように公営の市民プールに友達と行っていました。何の変哲もない25メートルプールで、毎回どうしてこんなに楽しく遊べたんだろうと疑問なのですが、きっと少年だった私にはあの世界が全てで、それを全力で謳歌していたのかな、なんて思います。夢中で遊んで体が冷え切り、唇が紫色になった帰り道に、駄菓子屋で買う温かい串おでんのちくわの美味しかった事は今でもはっきり覚えています。人が楽しく感じる感覚は時代や年齢で変化していくと思うのですが、あの頃の様に瞬間瞬間を充実して過ごせると、もっと人生を楽しむ事が出来るかもしれません。本当は今の毎日を「日々是唯一」と思い大切に過ごすべきなのでしょうが、つい自らの事や邪念に捕らわれ、ああやつっちゃたなあ、と反省する事も常々です。もう少年の頃の様に無邪気にはいきませんが、迷うからこそ考えて立ち止まつたり、また戻つてみたり。大人って不器用だなあなんて思います。（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 : utukushigahoka-cp@midorinosato.or.jp