

ひだまり通信

第 120 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 12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、スリッパは都度消毒をしています。職員も出勤前の体温測定、マスク着用、手洗い、消毒など感染症対策に取り組んでおります。ご理解とご協力をお願い申し上げます。掲載されている事業等はコロナの状況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。

うたのひろば

うた：渡辺 智子 先生 ピアノ：半澤 尚美 先生

1/24
(月)

1/31
(月)

- ◆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
- ◆コロナウィルス感染予防対策をとりながら開催いたします

申込必要 定員20名
参加無料

どちらか片方の日程をお選びください

13 : 30 ~ 15 : 00

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♪
子ども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 10:30～11:10

★1歳半～未就園児 11:20～12:00

1/25
(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

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)

申込不要
参加無料

※掲載事業等は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

これからの高齢時代への備え

暮らしあんしん 講座

今回のテーマ「介護予防と介護保険のお話」



1/25

(火)

介護を予防する生活のコツは？家族に介護が必要になったら？もし自分が認知症になったら？介護保険ってどう使うの？介護予防で元気に生活する事や介護保険の仕組みと使い方を包括職員・現役ケアマネジャーがお話しします。

申込必要
定員15名
参加無料

13:30~15:00

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タイムの時間です。子育ての事、先生とお話してみませんか？

2/22

(火)

申込必要
定員10組
参加無料



講師 栢森早苗 先生
わくわくパンキン代表

10:30~

12:00

シニアのための

スマホ講座

シニア向けのスマートフォン講座です。メールやラインの使い方、カメラの使い方、地図やネットの使い方などを予定しています。初心者からもっとスマホを使いこなしたい人まで、専門家がアドバイスいたします。



1/28

(金)

申込必要
定員10名
参加無料

13:30~15:30



木の葉書写の会

1月6日は書初めの日として開放します。

子ども・学生の参加OK。

出入り自由・無料

1/6

(木)

1/20

(木)

1月20日は通常の書写の会です。

ご参加希望の方はお申込みをお願いいたします。参加費は100円です。定員20名

木の葉書写の会に講師はいません。心静かに、墨の香りを楽しみながら自由に筆を持ってみませんか。

時間は両日とも 13:30~15:00

美しが丘地域包括支援センターからのお知らせ

少人数制
(5名)
第2弾

目指せ！「歩きの達人」

歩くためのトレーニングの講座です

ハマトシ講座

講師：新田智裕理学療法士 会場：美しが丘地域ケアプラザ

1/14・1/21・2/4・2/18・2/25
(5回連続講座)

10:30 ~ 11:30
2/25のみ12時まで

申し込み締切
12/20

持ち物：飲物・汗拭きタオル
動きやすい服装、歩きやすい靴
でお越しください。

申込必要
定員5名・参加無料

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…経験した方同士で交流していただける場で少人数の会ですので、話を聴くだけでも参加してみませんか

1/27
(木)



申込必要
定員6名・参加無料

13:30 ~ 15:00

会場：美しが丘地域ケアプラザ

グループウォーキング

行先：保木の里・桃コース
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)

2/4
(金)

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

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

各5名 定員

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

1/12
(水)

2/9
(水)

13:30 ~ 14:30

申込必要
定員25名・参加無料

ほっこりんこ

青葉区の「子育て支援者」が会場を運営しています。赤ちゃん、就園前のお子さんと一緒に遊んだり、親子でゆっくり過ごしながらか子育て支援者と育児のお話ができます。ご相談がなくても気軽に遊びに来てください。

毎週 10:00 ~ 11:30
月曜日 出入り自由

祝日はお休みになります

申込不要
参加無料

椎木のひとりごと



本当に怖かった第5波



2020年1月、日本で最初に新型コロナウイルス感染者が報告され、4月に第1回の緊急事態宣言が出されました。コロナに振り回されたこの2年間、第5波は本当に怖かった。自分や家族の感染もそうだが、担当する方のご家族・ご本人が感染したら…「入院出来ない」「施設の入所は難しい」「ヘルパーさんは人手不足」「介護が必要な人が一人残される?!」ケアマネジャーは奮闘し、調整。「今日も無事に過ごせますように…」と心の中で祈りながら朝を迎えるなんて事も。ワクチン接種が始まり、急激に感染者の減少。日本って凄い!! 感激している中、若者は未来を見据え「地球温暖化危機対策」を訴えている。若者って凄い!! 「おばちゃんも頑張るからね。」とテレビにうなづく包括主任ケアマネジャーでした。

※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。

ふくろうの会 活動のお知らせ

お楽しみ会 演芸会 13:30~

毎月第一月曜日に映画やコンサートなど様々な催しを予定しています。1月は新春落語会です。



ふくろうの会

申込必要
定員20名
参加無料

ハイキング 10:00~

1月のハイキングは「早春の都筑原風景巡り」1月下旬開催予定です
地下鉄フルーライン「仲町台駅」10:00 集合です

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

申込必要
定員20名
参加費300円

申込・お問い合わせ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

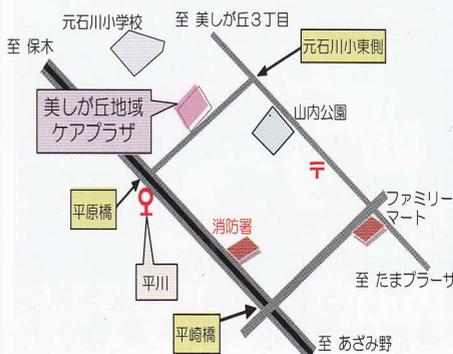
テーマ「3回目の新型コロナワクチン接種」

今、インフルエンザワクチンの接種の真っただ中ですが、早くも3回目の新型コロナワクチンの接種が始まる見込みです。まだ12歳から18歳までの接種が終わっていない状況ですが、3回目の接種は2回接種修了者が対象になります。時期は2回接種終了後、約8か月後の接種が予定されています。接種が始まったのが今年の春4月頃ですので、早い人で12月頃に8か月を迎えます。65歳以上の人の多くが6月から8月にかけて接種していますので来年2月から4月が接種のピークになりそうです。

また、どういう通知が来て予約をどうするか確定していませんが、12月には詳細が知らされると思っています。3回目の接種の効果は外国の限られた国のデータで報告されていますが、2回接種後次第に低下してきた抗体を一段と引き上げ、新型コロナウイルスの感染の危険を2回接種の場合より10分の1に抑えられるというデータがあります。副反応は2回目の接種と同程度のようなようです。ワクチンの種類は1、2回接種と同じメーカーの物を接種します。

休館日のお知らせ

1/8 (土)
2/5 (土)



編集後記

子供の頃から寝つきが悪く、眠りに落ちるまで数時間かかる事もしばしばでした。月日が流れて中年になった今でも寝つきが悪いのは相変わらず。しかし長年この状態だとすっかり慣れて、眠りに落ちるまでイヤホンで音楽を聴いたりしています。この寝つきの悪さ、どうやら遺伝の様で、思い起こしてみると父もよく昔「今朝は寝不足だ」的な事を言っていた記憶があります。先日実家に行った際にその話をすると、父は今も相変わらず寝つきが悪いものの、無理に寝ようとせず深夜のNHKラジオを聞いているとの事。昔は深夜ラジオといえば若者向けだった印象ですが、父が聴いているそのラジオは、懐かしい歌が流れたりシニア向けの特集があったりして楽しめている様子。生放送なのでパーソナリティの方との一体感もある様でした。毎日深夜に生放送をしているラジオ局の方々にも頭が下がりますが、このような番組があるという事は、やはり夜起きているシニアの方が多くニーズがあるという事なのかもしれません。私も近い将来は父の様に全国の宵っ張りの方達と一緒に深夜のラジオを楽しみたいと思います。(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: utukushigaoka-cp@midorinosato.or.jp