

# ひだまり通信

第 122 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

2022 (令和4) 年 4月 1日 発行

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。

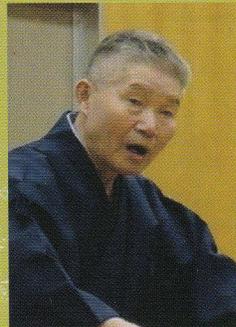
## 美しが丘・午後の演芸会



浮世亭寿八

落語「寝床」

二人会



ささ乃天山

講談「石松三石中道中」



瑞唄・俗曲  
三原橋ぼん太

6/5  
(日)

笑いと三味の音で、江戸の世界へ誘う 昼下がり

13:30~15:00

申込必要 参加無料 定員20名

## 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!  
赤ちゃんとママのためのピラティスです。

6/9  
(木)



講師 斎藤美紀子先生

Instagram  
mikikosaito.bodymake

10:00~  
11:30

申込必要 定員10組  
参加無料

## 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。先生と楽しくお話  
してみませんか?

5/20  
(金)

申込必要  
定員10組  
参加無料



10:30~  
12:00

講師 栢森早苗 先生  
わくわくパンキン代表

# 美しが丘地域ケアプラザ主催事業

## フラワーアレンジメント 季節の花あそび

夏の期間中お花がきれいに咲き続ける寄せ植えを作りませんか。



写真はイメージとなります

5/31  
(火)

申込必要  
定員10名  
参加費：1500円

10：30～12：00

講師： NPO法人  
フラワークラブなな夢

## うたのひろば

うた：渡辺 智子 先生 ピアノ：半澤 尚美 先生  
季節を感じるうたや懐かしいうたと一緒に歌う会で、どなたでもご参加いただけます。

5/23  
(月)

申込必要 参加無料  
定員各日20名

13：30～15：00

5/30  
(月)

## 美しが丘クッキング 野菜deイタリアー

5/24  
(火)

人参のニョッキ 人参と  
柑橘のサラダ



申込必要  
定員5名  
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&Pepes主宰



## シーズンコンサート

## マリンBAマリン



申込必要  
参加無料  
定員25名

「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。

5/29  
(日)

13：30～15：00

## ◇ 地域ケアプラザの貸館



地域ケアプラザは地域住民による福祉活動、保健活動等及び活動の交流のために、各種の部屋を利用することができます。

ご利用頂くには団体登録が必要な場合があります。また利用目的や団体区分によってお部屋の事前予約日、料金が異なる場合がありますので、まずは窓口までお問い合わせ下さい。



多目的ホール 調理室 地域ケアルーム ボランティアルーム

## お知らせ

長年地域の皆様にお楽しみいただいております「歌謡の会」ですが、講師の福田先生のご都合もあり、大変残念ではありますが事業を終了することとなりました。

今までご参加頂いておりました皆様、また再開を楽しみにされて頂いた皆様、ありがとうございました。

※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

美しが丘地域包括支援センターからのお知らせ

グループウォーキング

少人数制

行先：荇子田太陽公園

バラコース

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)

6/3  
(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

定員：各5名様

坂の途中の寄り道  
カフェ

楽しいひとときを皆様と...

小澤クリニック  
小澤進先生のお話  
&  
お楽しみ  
レクリエーション

5/11  
(水)

6/8  
(水)

13:30~14:45

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  
お気軽に  
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

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す。  
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。

5/26  
(木)



申込必要  
参加無料

13:30~15:00 会場：美しが丘地域ケアプラザ

わたしノート講座

『転ばぬ先の終活はじめませんか』  
今すぐ始める生前整理・具体的な整理方法  
などがわかる講座です。

講師 石見良教 先生  
アールキューブ株式会社



6/28  
(火)

13:30  
15:00

申込必要  
定員15名  
参加無料

退職のご挨拶

包括支援センター  
小久保 真理



この度3月末で退職することといたしました。この  
ような場において挨拶の機会を設けて頂き恐縮な  
限りです。2015年6月にたまプラザ地域ケアプラ  
ザに入職し、2019年4月に美しが丘地域ケアプラザ  
に異動し今日に至ります。これまで関わったすべ  
ての皆様へ感謝申し上げます。地域の皆様の協力  
を得ながら、誠実な職場で仕事を行うことができ  
ました。その中の一員であった事をこれからも誇  
りに思いながら、新たな道を歩んでいきたいと思  
います。

# 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。5月は映画会「警察日記」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

9:30～

5月のハイキングは現在、行き先調整中です。5月下旬開催予定です。

申込必要  
定員20名  
参加費300円

申込・お問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について」

すでに3回目のワクチン接種がおこなわれているところです。2回目から8か月後の接種の予定で進んでいます。過去2回のワクチンの効果を見ますと感染予防は十分ではありません。すでに抗体が半分以下に低下している方がいる状況で3回目の接種をすることで、再度抗体価の上昇を獲得し、感染予防、重症化の危険を低減させる効果を期待しています。現在流行しているウイルス株はオミクロン株ですがその特徴は、感染力が強いですが、重症化、死亡率は以前の株より低下しています。特に50歳未満の健康な方は風邪症状で改善しています。注意が必要な人は、50歳以上で酸素飽和度が95%未満に低下している人、基礎疾患を持っている方達です。

ワクチンの種類はファイザー、モデルナの2種類です。ともに製造方法、効果は大きな差がなく、1・2回目との種類に関係なく選ぶことができます。ファイザーは1・2回目と同じ量を接種しますが、モデルナは半分量接種することになっています。

横浜市ではファイザー製品の供給が少ないため集団接種、職域接種、多数の接種を行っている医療機関ではモデルナが主体になっています。接種券が届いていなくても予約ができますが、医療機関によって接種日は接種券が届く以後の日を設定されることがあります。

## 休館日のお知らせ

5/7 (土)

6/4 (土)

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。

## 編集後記

桜も咲いて季節はいよいよ新年度です。毎年この時期になるとピカピカなスーツを着た新入社員と思しき人が、少し緊張した表情で電車で揺られているのを見かけたりします。自分も大昔、入社後に研修センターに1か月宿泊しながらお辞儀や名刺の渡し方など社会人のいろはを習ったのを思い出します。きっと新社会人の中には楽しかった学生生活が終わってしまったとガッカリしている人もいるかもしれません。でも大丈夫。責任や役割を果たした上なら大人は自分の好きな様に生きる事が出来ますし、お金や時間の使い方も自分次第。結構大人も捨てたものではないので是非エンジョイして頂きたいと思います。私事ではございますが、長らくこの広報誌の編集を担当させて頂いておりましたが、異動で新年度から担当が変わります。今まで感想や励ましなど沢山の繋がりを頂き本当にありがとうございました。因みに私の異動先は、同ケアプラザ内、包括支援センター担当となります。現在のデスクから一つ左側の席に変わります。これからもどうぞよろしくお願いいたします(長谷川)