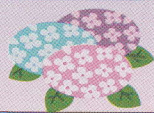


ひだまり通信

第 123 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 6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。

7/25
(月)



7/29
(金)

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。
両日とも曲目は同じですので、どちらかご都合の良い日でお申込みください。

13 : 30 ~ 15 : 00

申込必要 参加無料 定員各20名

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

講師：青柳 志保先生 (ピアニスト・リトミック講師)

7/15
(金)



申込必要 定員各10組 参加無料

アトリエ美しが丘 ぬりえクラブ

ぬり絵に集中していると自然と
呼吸が整い心身がリラックス。
図柄と色鉛筆をご用意していますので
手ぶらでお越しください。

7/27
(水)

8/24
(水)



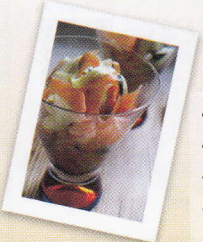
申込必要 定員15名 参加無料

14 : 00 ~ 16 : 00

出入り自由

美しが丘クッキング

野菜deイタリアーノ



《メニュー》

- ・ズッキーニと人参のマリネ
- ・ズッキーニとマスカルポーネチーズのトルタ
- ・ズッキーニと鶏むね肉のグリル

7/26

(火)

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&Pepe主宰

リラックスヨガ

シニア向け
講座

椅子を使ったやさしいヨガです。
どなたでもご参加できます。
動きやすい服装でお越しください。
持ち物はタオルと飲み物です。



7/22

(金)

10:30~11:30

共催 ヨガ美クラブ

申込必要
定員5名
参加無料

自分で着られると楽しい

親子で浴衣着付け教室

7/16

(土)

お子様への着付け
親子の着付け大歓迎

13:00

~

15:00

持ち物: 浴衣・半幅帯・下着・
腰ひも4本・帯板・
タオル2本・ハンドタオル・
筆記用具

申込必要 定員5組
参加無料

*保護者は女性のみとなります

講師: 着付け教室「結びの会」



アロマテラピー講座



写真はイメージです

虫よけスプレーと
虫刺されクリーム

外出の多い季節、自然素材で
お肌に優しい虫除けスプレーと
虫刺されクリームをつくります。

7/29

(金)

10:30~

11:30

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

申込必要
定員8名
参加費:600円

就任のご挨拶

地域活動交流コーディネーター

齋藤佳代子



4月1日に入職し、地域活動交流コーディネーター
に着任いたしました。

皆様とのご縁を大切に、地域に暮らす皆様が自
分らしく支え合って生活できるように、また地域
の皆様へ寄り添い様々な活動を通じて、地域の魅
力をもっと高めていけるよう、お手伝いをさせて
頂きたいと思っております。今後ともよろしくお
願い致します。

スマホ

サロン

7/26

(火)

13:30~

15:30

申込必要
定員20名
参加無料

スマホに関するわからないところや、困っていること
がありませんか?

待受け画面の変え方、ラインの使い方、カメラが連
写になる...、写真の送り方などなど、気軽に聞ける
場となっておりますので、お気軽にご参加ください。

お申込み、お問い合わせは 045-901-6665 へ

※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

会場

美しが丘西
地区センター
1F体育室

ご注意
ください

転ばぬ先の

健康チェック測定会

6/24
(金)

マスク着用し
動きやすい服装で
お越しください

- ① 10:30
- ② 11:00
- ③ 11:30
- ④ 13:00
- ⑤ 13:30

◆測定内容◆

身長・体重・反射能力測定・握力・
バランス能力測定・柔軟性・歩き方チェック・
血管年齢&ストレスチェック測定・骨強度測定
(上履きをお持ちの方はご持参ください)

申込は地区センターへ
各時間10名
受付先着順
参加無料

《申込み・問合せ》《会場》
美しが丘西地区センター
045-903-9204

桂子田地区
民生・児童委員 主催



出張相談窓口

◎ 桂子田太陽公園・太陽ローズハウス

介護の相談や介護保険申請のお手伝い、
介護予防等、お気軽にお立ち寄りください。

6/18
(土)

14:00
15:00

偶数月
第三土曜日開催

相談無料

暮らしあんしん講座

介護予防と介護保険のお話

介護予防をして健康に生活する事や
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。

エルズライフプラン
杉本 恭子 ケアマネジャー
美しが丘地域ケアプラザ 包括支援
上原 雅子 看護師

7/22
(金)

13:30~15:00

申込必要
参加無料
定員15名

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

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

7/13
(水)

8月
お休みです

13:30~14:45

申込必要
定員25名・参加無料

ご参加の際、お車での来館はご遠慮ください。

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。7月は映画会「七人の侍 前編」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～

6月29日(水)「鴨居の歴史を訪ねて」 JR「鴨居駅」9:30集合です。

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時の密を防ぐため、目的地駅が集合場所となります。

ふくろうの会ではボランティアを募集しています。

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
※コロナの状況により中止になる場合があります



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「今後の新型コロナウイルス感染症」

3回目のワクチン接種が始まり3ヵ月が経っています。すでに接種希望された方の多くは終了しており、今後される方は少なく、全体としては1、2回の接種の時より少ないように思います。しかしコロナ感染はまだまだ続いていますし、今後感染がなくなるのは考えづらい状況です。

実際3回接種した方からもすでに感染者は出てきています。

予防接種したから完全に感染予防するのは困難と思われますが、感染率の低下や重症化予防には役立つ統計は出ています。今のオミクロン株の症状はほとんど一般の風邪症状と同じであり、重症化や死亡率も高くありません。死亡される方のほとんどは70歳以上、80歳代が主体です。

今後は4回目の接種が行われる方向です。3回目接種から5か月経過して、重症化リスクの高い60歳以上の方と、18歳以上の基礎疾患の人に接種が推奨される方針です。

休館日のお知らせ

7/2(土)

8/6(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います。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

編集後記

今月号より編集後記を担当させていただきます、地域活動交流の齋藤です。4月に入職し2ヵ月が経ち、少しずつ皆様のお顔とお名前が一致するようになって参りました。4月から地域交流事業や団体の皆様のご利用前に、自己紹介などご挨拶をさせていただいておりますが、まだまだ緊張で頭が真っ白になってしまう日々が続いています。拙いご挨拶で申し訳なく感じていた中、先日とある団体の皆様の前で自己紹介をさせて頂いた際に「かよちゃんだね!」と仰って下さった方がいらっしゃいました。その後何人かの方に「かよちゃんって呼ばれていた齋藤さんだね」と声をかけて頂きました。優しく温かい皆様に支えられている事を実感しております。これからも皆様に楽しくご参加頂けるような地域交流事業を展開していきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。(齋藤)