

ひだまり通信

第 124 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 8 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。

～9月はアルツハイマー月間です～

つながりの 灯



～誰もが暮らしやすいまちづくり～

認知症になっても暮らしやすいまちは、だれにとっても暮らしやすいまちです。

そのようになれるよう 願いを込めてつくられたキャンドル。

このまちに暮らす人たちの「こころの灯」が光の数珠玉のように つながっていきますように…

牛乳パックを使った手作りのキャンドルホルダーを募集します。

みなさまの温かな気持ちをキャンドルにこめて灯してみませんか。

キャンドルアート展 当日は団体さんの展示も実施予定です

9月25日 (日) 10:00～15:00

作品例



多目的ホールに
点灯するキャンドルを
見にいっしょにしませんか

★作品募集します★

作品受付期間 9/16(金) ～9/22 (木)

手順や作品例はケアプラザ玄関ホールに展示中です

※ご不明な点はケアプラザまでお問い合わせ下さい

シーズンコンサート

ヴァイオリンとピアノのデュオ



ヴァイオリン
山本 美樹子



ピアノ
岩下 真麻

曲目

♪瀧廉太郎作曲 山田耕柞編曲 荒城の月
♪バッハ G線上のアリア
♪メンデルスゾーン ヴァイオリン・ソナタ
へ長調(1838)より第1楽章 他

※曲目は変更する場合がございます。予めご了承ください

10/22
(土)

13:30～
14:30

美しが丘地域ケアプラザでは数か月に1度様々な
ジャンルのアーティストの方をお招きして
コンサートを実施しています。

申込必要
参加無料
定員20名

ボイストレーニング 講座

声から始まる健康作り！

声を鍛えると元気になってアンチエイジングにもつながります！

火曜日コース

10/18・11/15・12/20・1/17

スタート

10:00～11:30

水曜日コース

10/19・11/16・12/21・1/18

スタート

13:30～15:00

申込必要
参加無料
定員20名



講師 岡野 靖子 さん
(音楽講師)

いずれも4回シリーズです

どちらか片方の日程をお選びください



うたのひろば

うた：渡辺 智子 先生 ピアノ：半澤 尚美 先生

9/26
(月)

◆季節を感じるうたや懐かしいうたを一緒に歌う会で、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。

9/30
(金)

申込必要
参加無料
定員20名

13:30～15:00

フラワーアレンジメント 季節の花あそび

小さな多肉植物の寄せ植え
可愛いガラスの器に小さな
多肉植物を花束のように
寄せ植えしていきます



写真はイメージとなります

9/27
(火)

申込必要
定員10名
参加費：1200円

講師： NPO法人
フラワークラブなな夢

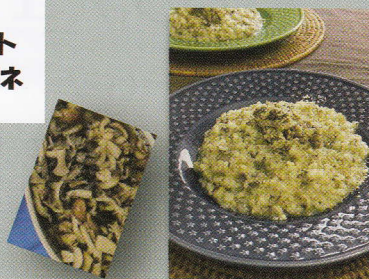
10:30～12:00

美しが丘クッキング

きのこdeイタリアーノ

メニュー

・ポルチーニ茸のリゾット
・いろいろきのこのマリネ



10/25
(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

アロマセラピー講座



写真はイメージです

ミツロウの
万能クリーム

乾燥の気になる季節
に万能クリームをつ
くりませんか。

10/28
(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7名
参加費：600円

お申込み、お問い合わせは 045-901-6665

※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

リモート スポーツ・ジム体験講座

全6回

ケアプラザとスタジオをインターネットで繋ぎスポーツジムの体験をしていただきます。講座の初回と最終回に体力測定を行い効果も検証します。口腔ケア講座や栄養講座を付帯、またZOOMについても学ぶお得な講座です。



- 9/15 (木) オリエンテーション・運動・体力測定
- 10/20 (木) 運動・栄養講座
- 11/17 (木) 運動・口腔ケア講座
- 12/15 (木) 運動・サクセスフルエイジング講座
- 1/19 (木) 運動・ZOOMの使い方講座
- 2/16 (木) 体力測定・ZOOMの使い方講座

13:30～15:30

対象：概ね60歳以上の青葉区民
立った姿勢で運動ができる方
スマホをお持ちの方

準備：動きやすい服装でお越しください
持ち物：飲み物、浴用タオル、筆記用具

申込必要
参加無料
定員15名
先着順

介護者のつどい

会場：美しが丘地域ケアプラザ

頭でわかっているけれど、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。

9/22
(木)



申込必要
参加無料

13:30～15:00

わたしノート講座

『遺言、成年後見を
今から考えてみませんか』

講師：宇佐美 京子 行政書士

10/31
(月)



13:30
15:00

申込必要
定員15名
参加無料

認知症700万人時代「共生と予防」講座

認知症予防に効く 脳と体の運動

ご注意ください

会場

ハックドラック
美しが丘店
(ウエルカフェ)

認知症予防に効果があるという、頭と体を使ったシナプソロジーという簡単な動きです。併せて認知症の薬について薬剤師さんのお話と認知症共生社会を目指した活動としてのキャンドルホルダー作りも行います。

講師：澤田康裕 薬学博士

対象：概ね60歳以上の方
準備：動きやすい服装と靴
持ち物：飲み物

9/3
(土)

13:30～15:30

申込必要
参加無料
定員10名
先着順

暮らしあんしん講座

やさしい腰痛対策

- 腰痛の原因を正しく知りましょう
- 痛みが楽になるセルフケアについて
- 腰痛予防をしていつまでも元気に過ごすヒントは...

10/28
(金)

講師：新田智裕 理学療法士

13:30～15:00

申込必要
参加無料
定員15名

グループウォーキング

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)

少人数制

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

10/7
(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

定員：各5名程

ご参加の際、お車でのご来館はご遠慮ください。

子育て開催事業

申込必要 参加無料 定員各10組

事業名	開催日時	内 容
子 連 れ で ピ ラ テ ィ ス	9月8日(木) 10:00~11:30	骨盤の歪みを解消して下腹スッキリ! 赤ちゃん和妈妈のためのピラティスです。
ベ ビ ー マ ッ サ ー ジ	9月16日(金) 10:00~11:30	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?
AOBA おやこリトミック	10月21日(金) ★乳児から1歳半 10:30~11:10 ★1歳半から未就園児 11:20~12:00	音楽に合わせて楽しく体を動かして笑顔いっぱい♪ 子ども達と一緒に体を動かして触れ合う事で、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。

ふくろうの会 活動のお知らせ

お申込・お問い合わせは美しが丘地域ケアプラザ
☎045-901-6665まで



お楽しみ会

会場：美しが丘地域ケアプラザ

9/5 (月)

13:30~

サクソフォンコンサート

出演

Libre Saxophone Quartet
(リーブル サクソフォン カルテット)



申込必要
定員20名
参加無料

※コロナの状況により中止になる場合があります

ハイキング 9/28 (水)

※雨天中止です

9:30

「横浜港赤レンガから山下公園散策」

ブルーライン 桜木町駅 改札口集合

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。



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「夏バテ対策」

今年は6月末に早くも梅雨が明け夏になりました。

長い夏になりそうです。まだ高温に順応できていないと、何もしなくても疲労感、食欲の低下などの不調が現れます。この時期は無理せず次第に体が高温に慣れるまでやり過ごすことが必要な時期です。その後、高温化では脱水、熱中症に注意しましょう。

水分、塩分などをこまめに摂取して下さい。

夜寝苦しく睡眠不足になりがちですので、冷房、扇風機を適度に使い、寝心地良い環境を作ってください。

ただ長期間の冷房環境で体を動かさないと、足腰の筋力の低下、関節の可動域の低下、全身の代謝の低下が起こります。部屋の中でも体操、入浴などして、少し汗がでる生活を1日1回は行ってください。その後食事をしたり、水分を補ってください。

朝晩少し暑さが和らいだ時は、短時間外出して、日光を浴びると昼夜のリズムが良くなり、不眠解消に役立ちます。

休館日のお知らせ

9/3 (土)
10/1 (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。