

ひだまり通信

第 125 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 10月 1日 発行

お申込み・お問合せ時間

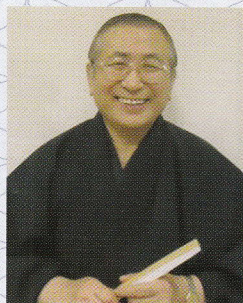
月曜日～土曜日
日曜・祝日

午前9時～午後6時
午前9時～午後5時

※第一土曜日の休館日を除く

美しが丘・午後の演芸会

藤瀬柑兵衛



二人会



山樂亭歩好



講談「真田幸村大坂入城」
講談「扇の的」

落語「宮戸川」

端唄・俗曲
三原橋ぼん太

出演：楽笑友の会

申込必要 参加無料 定員20名

13:30～15:00

12/4

(日)

※事情により出演者・演目が変わる場合がございます

ZOOMの使い方講座

第1回 参加者編 10/25(火) 14:00～16:00

▶参加者としての使い方を学ぶ

第2回 主催者編 10/27(木) 10:00～12:00

▶主催者としての使い方を学ぶ

※第2回の参加対象者は第1回の参加者またはZOOM利用経験者のみとなります。

持ち物：タブレット・PC・スマートフォンなど
マイク付きイヤホン（お持ちの場合）

※パスワード情報

（スマホ・タブレットではアプリのダウンロード時に必要）

申込必要
定員各8名
参加無料

講師 井出 優子氏
ウェブライフエイド株式会社 代表取締役

輝

5回シリーズ講座です

くシニアのための

腰痛対策教室

～腰痛に負けない身体をつくる習慣づくり～

11/17、12/15、1/19、2/16、3/16

13:30～15:30

2月と3月は13:30～14:30



腰痛のお話、腰痛対策の運動や個別身体チェックを行います。併せて栄養講座、口腔ケアについてもお伝えします。

講師 スタジオ&カフェ パレーナ 理学療法士
新田 智裕氏 山下 侑哉氏

対象：青葉区在住の概ね65歳以上の方

ご準備：動きやすい服装、飲み物、筆記用具

申込必要
参加無料
定員10名
先着順

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。

フラワーアレンジメント

季節の花あそび

ミニサイズのクリスマスツリーをつくりませんか？

11/22

(火)

申込必要
定員10人
参加費:2000円

10:30～12:00



写真はイメージとなります
ヒムロ杉、クジャクヒバの2種類の枝を使います。
大きさは25cmくらいです。

講師：NPO法人
フラワークラブなな夢

11/29

(火)

フラワーアレンジメント

季節の花あそび

お正月のアレンジメント
松、菊、南天などを使い
アレンジメントします。

12/27

(火)

申込必要
定員10人
参加費:2500円

10:30～

12:00



写真はイメージです

※お申込は11/30(水)9時より開始

講師：NPO法人 フラワークラブなな夢

木の葉書写の会

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。

11/3

(木)

13:30～15:00

12/1

(木)

写経・お習字、お書きになる
ものは自由です。筆、墨など
お道具はこちらで用意しています。

申込必要
定員20名
参加費100円

うたのひろば

うた：渡辺 智子 先生 ピアノ：半澤 尚美 先生

11/25

(金)

11/28

(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、どちらか都合の良い日でお申込みください。

申込必要
参加無料
定員20名

※お申込は11/1(月)9時より開始

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トーク
の時間です。先生と楽しくお話
してみませんか？

11/18

(金)

10:30～

12:00

申込必要
定員10組
参加無料

講師 栢森早苗 先生
わくわくジャンプキン代表



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。

12/22

(木)

申込必要
定員10組
参加無料

10:00～11:30



講師 齋藤美紀子先生

Instagram
mikikosaito.bodymake

お申込み、お問い合わせは 045-901-6665 へ

ご参加の際、お車での来館はご遠慮ください。

少人数制

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

行先：荇子田方面

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

12/2
(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

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
&
お楽しみ講座
レクリエーション

11/9
(水)

12/14
(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！
ハマトレ部

申込不要
参加無料

～週一・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)

横浜市が歩く事に着目して開発した体操をします

介護者のつどい

会場：たまプラーザ地域ケアプラザ

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、気軽にお越しください。

11/24
(木)

申込必要
参加無料

13:30~15:00

わたしノート講座

会場：たまプラーザ地域ケアプラザ

今回は老後の住まいの事をわかりやすく
紹介する講座となっています。
将来の事を一緒に考えてみませんか。

講師：高齢者施設・住まいの相談センター

12/22
(木)

甘粕 弘志氏

13:30~15:00

申込必要
定員15名
参加無料

【福祉・保健に関するご相談】 (地域包括支援センター)

相談専用電話：045-901-6714

受付時間：月曜日～土曜日 午前9時から午後6時まで ※第一土曜日の休館日を除く
日曜日・祝日 午前9時から午後5時まで

- ・受付時間外の時間帯、相談電話は外部委託先に転送し対応します。
- ・来所でのご相談は、あらかじめ電話等で連絡のうえお越しください。

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。11月は映画「スーと大人になった僕」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～

11月30日(水)「長津田の歴史とこもれびの道コース」

田園都市線「長津田駅」改札口9:30集合です。

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
※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「新たな新型コロナワクチン接種の情報」

まだ、新型コロナウイルスの流行が続いている中、高齢者中心に4回目のワクチン接種が進んでいます。今のワクチンの効果は、コロナウイルスの感染を完全に予防する効果がないことが判明しています。今流行のオミクロン株は感染力が非常に強くなってきていますが、一方では重症化の頻度は低下し、感染しても大部分の方は風邪症状で治っています。しかし、高齢者は依然注意が必要です。

これ以上の予防効果を期待して今流行の株に対する効果がある新たなワクチンが登場し、日本でも認可されました。ファイザーとモデルナ2社によるもので、早ければ10月半ばから接種が開始されるかもしれませんが、対象者は初回接種が済んでいる方が対象になるようです。まだ詳細は発表されていませんが、その効果、副反応を考えてどうするか決めたいところです。

横浜市美しが丘地域ケアプラザ

(社会福祉法人 緑成会)

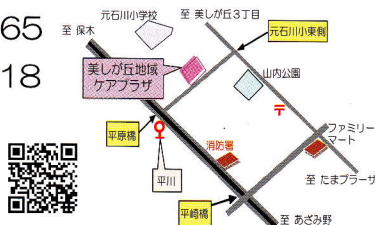
〒225-0002

横浜市青葉区美しが丘4-32-7

電話 045-901-6665

FAX 045-901-6718

ホームページQRコード



あなたの近くの地域活動を検索!

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

横浜市では、趣味活動の場や集いの場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする地域の活動などの情報を検索できるウェブサイトを開発しています。

集いの場

生活支援

運動グループ

身近な地域活動・サービスが検索できます!

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビへGO!

横浜 地域活動ナビ

検索



※本サイトは、横浜市の委託により、カシオ計算機株式会社の運用するシステム「Ayamu」を利用しています

休館日のお知らせ

11/5(土)

12/3(土)

休館日は事業申込、貸館申込はできません。

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。