

ひだまり通信

第 127 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

2023 (令和5) 年 2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

ボイストレーニング 講座



声から始まる健康作り！

声帯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！

水曜日コース

4/19・5/17・6/21・7/19

スタート

13:30～15:00

金曜日コース

4/21・5/19・6/16・7/21

スタート

10:00～11:30

いずれも4回シリーズです

どちらかのコースをお選びください

申込必要
参加無料
定員20名



講師 岡野 靖子 氏
(音楽講師)

応募多数の場合は抽選となります。
当選した方のみご連絡致します。
申込締切:4/3(月)

声をだそう！ 歌おう！



歌って楽しくストレス発散♪

1曲1曲をじっくり歌いあげていきましょう♪

(1回あたり3～4曲を予定しています)

4/11・5/9・6/13

スタート

(全3回コース・第2火曜日)

応募多数の場合は抽選となります。

当選した方のみご連絡致します。

申込締切：3/24(金)

申込方法：Googleフォームまたは電話(窓口)

10:00～11:30

申込必要
参加無料
定員20名

お申込先は
こちらから



講師：高木 美奈子 氏
(ボイストレーナー・音楽家)

※先生のご都合により講座がお休みになる可能性もございますので、ご了承ください

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。

美しが丘地域ケアフラザ主催事業

月曜日～土曜日 午前9時～午後6時
日曜・祝日 午前9時～午後5時
※第一土曜日の休館日を除く

利用者アンケートにご協力ありがとうございました

地域ケアフラザでは、年間に1度、地域住民や利用者の意見を集約し利用者満足度等の把握に努めるよう定められており、今年度は昨年10月に利用者アンケートを実施しました。今回は、アンケートの自由記入欄でいただいたご意見を一部ご紹介いたします。

地域活動交流事業・生活支援体制整備事業	地域包括支援センター
<ul style="list-style-type: none"> ・包丁研ぎをやって欲しい。 ・楽しく活動できる歌、ダンス（エアロビクス）など希望。美術系（もし絵画教室等あれば良い） ・歌（合唱）を皆でやりたい。 ・地域に奉仕できるボランティア的な事業。 ・韓国語講座希望。 	<ul style="list-style-type: none"> ・普段関心がない為に目に留まらなかった。病院からの紹介で今回初めて訪問、色々やられているのだとわかりました。 ・丁寧に幅広く情報を頂きました。 ・今回相談だけではなく、将来必要であろう情報も頂き展望を持つことが出来ました。
居宅介護支援（ケアマネジャー）部門	デイサービス部門
<ul style="list-style-type: none"> ・適切な助言をくれる。やさしく丁寧です。 ・ケアマネ交代したときに事前に十分な説明がなかった。 ・不満や苦情は今までありませんでしたが、その状況の時は調整して頂けると思います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節の御馳走があり、とても喜んでます。 ・良いと思います。朝会った時の挨拶の言葉が嬉しいです。送迎もよく面倒見て下さっています。 ・送迎時、笑顔がない方がいらっしゃいます。 ・場所によってクーラーの風が寒い時があります。 ・もう少し丁寧にしたい、お湯がぬるい。 ・とても行き届いていると思います。

いただいたご意見を真摯に受け止め、改善可能な事項については、適宜対応してまいります。アンケートの集計結果等詳細は当ケアフラザホームページ上でも公表していますので是非ご覧ください。

フラワーアレンジメント 季節の花あそび

『春の花を使った
フラワーアレンジメント』



写真はイメージです

申込必要
定員10名
参加費：2000円

3/3
(金)

10：30～
12：00

講師： NPO法人 フラワークラブなな夢

ハンドトリートメント

マッサージオイルを作り実際に
皆さまに体験していただきます



4/28
(金)

10：30～
11：30

申込必要
定員7名
参加費：600円

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

持ち物：フェイスタオル

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。

応募多数の場合は抽選となります。
当選した方のみご連絡致します。
申込締切：3/10(金)

3/27
(月)

3/31
(金)

申込必要
定員20名
参加無料

13：30～15：00

子育て開催事業

3・4月開催事業は、
ホームページに詳しく掲載しております



チラシはHPまで



申込：Googleフォーム 定員10組

ご参加の際、お車でのお来館はご遠慮ください。

お申込み、お問い合わせは 045-901-6665

美しが丘地域包括支援センターからのお知らせ

月の第一金曜日 AM10時 (*第1金曜日が祝日の場合、第2金曜日に開催。8月はお休み。雨天中止)
偶数月は美しが丘地域ケアプラザ集合 奇数月はたまプラザ地域ケアプラザ集合

復活!



月一ウォーキング

【令和5年度 第1回目】

～国学院大学さくら並木コース～

4/7
(金)

申込不要
定員なし
参加無料

10:00 美しが丘地域ケアプラザ 集合

月一ウォーキングは、2012年に美しが丘地域ケアプラザでスタートしました。その後たまプラザ地域ケアプラザと共催し、偶数月は美しが丘地域ケアプラザ集合、奇数月はたまプラザ地域ケアプラザ集合とし、8年間その歴史を刻んできました。仲間と一緒に近隣のエリアを約1時間半かけて、季節の移り変わりを感じながら楽しく歩くことができるこの事業は、地域の皆様から愛され、親しまれてきました。しかしコロナ流行が始まった2020年1月から約3年の間中止を余儀なくされていました。この度、懐かしの「月一ウォーキング」が3年ぶりに、4月から帰ってきます。

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

3/8
(水)

4/12
(水)

13:30~14:45

申込必要
定員25名・参加無料

わたしノート講座

葬儀っていくら掛かるもの?
家族葬ってなに?
最近のお墓事情は?
葬儀とお墓についての講座です。

講師:公益社

3/15
(木)

安宅 秀中氏

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下さい。



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「発熱時 医療機関を受診するには」

今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの流行が重なり、発熱する機会が増えていきます。いざ発熱や風邪症状があると、すぐに受診できないこととなります。そこで対応や受診する場合の情報を知っておくと役立ちますので慌てなくて済むと思います。

1. かかりつけ医がいる場合

発熱や風邪症状がある場合診察や検査してもらえるか事前に確認しておく。出来ない場合どう対応したらいいか聞いておきましょう。

2. かかりつけ医がいるが総合病院や大学病院の場合

予約や専門性のことがありすぐに受診できない場合が多い。その病院で救急や予約外で診てもらえるか確認しておく。

3. 症状が軽く受診せず様子を見る場合

検査キットがあれば新型コロナに感染しているか判断し、他の人に感染しないよう行動する。治療に関して風邪薬、鎮痛解熱剤を症状に合わせて使用する。

陽性の場合、神奈川県陽性者登録窓口申請フォームに登録する。

4. 診察を受けたい場合

①まずはかかりつけ医等で診察を受けられるか相談する。

②横浜市新型コロナウイルス感染センターに電話して、地域の発熱外来の情報を得て予約を取る。予約制のため人数に限りがある。

③日曜日、祝日、年末年始（12/30～1/3）の昼間の場合、各区の医師会が運営している休日診療所に受診する。（診療科目は主として内科・小児科）

午前9時から12時（受付は11時まで）、13時から16時（受付は15時まで）

・青葉区休日急患診療所 青葉区市ヶ尾町31-21 電話 045-973-2707

④夜間の場合：1年365日 20時から0時までの診察（受付は19時30分から）

横浜市医師会が運営している横浜市夜間急病センターに受診する 横浜市内3か所

・横浜市北部夜間急病センター 都筑区牛久保西1-23-4 電話 045-911-0088

・横浜市夜間急病センター 中区桜木町1-1 電話 045-212-3535

・横浜市南西部夜間急病センター 泉区和泉中央北5-1-5 電話 045-806-0921

ふくろうの会 活動のお知らせ



お楽しみ会 演芸会

13:30～

映画会

森繁久彌

「青べか物語」

3/6
(月)

申込必要
定員20名
参加無料

ハイキング

9:30 集合

3月下旬予定の
ハイキングは現在、
行き先は調整中です。

申込必要
定員20名
参加費300円

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



休館日のお知らせ

3/4 (土)

4/1 (土)

休館日は事業申込、貸館申込は
できません。

申込・お問い合わせは美しが丘地域ケアプラザまで