

# ひだまり通信

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 6月1日発行

第 129 号

お申込み・お問合せ時間

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

## 認知症になっても自分らしく安心して暮らせるまち

～語り合い、理解し合い、支えあい、「お互いさま」のまちを目指して～

実は、このような推計があります。2025年には高齢者の5人に1人は認知症になる！

それは他人事ではなく自分事です。

では 認知症になるかもしれない私に向けてできることは何でしょうか？

答えは2つ ①認知症のことを知る ②なじみの人、場所、「つながり」をつくる です。

美しが丘地域ケアプラザでは、認知症への理解促進やつながりづくりのお手伝いとして下記の取り組みを行っています。下記以外にも「介護者のつどい」「暮らしあんしん講座」も開催しています。

### アルツハイマー月間イベント

～アルツハイマー月間～

## つながりの キャンドルアート展

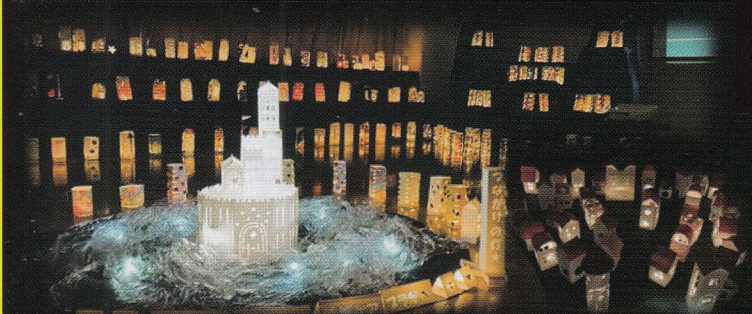


～誰もが暮らしやすいまちづくり～

認知症になっても暮らしやすいまちは、誰にとっても暮らしやすい居場所です。

そんな素敵な場所になれるようにと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。



(令和4年9月25日 当ケアプラザイベント風景)

★今年の9月に開催を予定しています★

◇協力自治会◇

美しが丘4丁目北自治会・美しが丘4丁目南自治会  
美しが丘西保木自治会・荏子田自治会・すすき野自治会  
元石川愛郷自治会・元石川平川自治会 五十音順

### 認知症カフェ

## 坂の途中の寄り道 カフェ

毎月第2水曜日 \*8月は休み

13:30～14:45

【会場】美しが丘地域ケアプラザ

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

申込必要

定員25名・参加無料

### 認知症サポーター養成講座

★ご要望に応じて  
出張開催いたします。

認知症対応寸劇



元石川の家に  
帰りたいの！



認知症の基礎知識  
や認知症対応につ  
いて学びます。



## 季節のアロマテラピー



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。

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



7/28  
(金)

10:30～  
12:00

申込必要  
定員10名  
参加費800円

## 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。

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。

7/6  
(木)

8月  
お休み

申込必要  
定員20名  
参加費100円

13:30～15:00

## 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。

7/24  
(月)

13:30～15:00

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:7/3(月)

7/31  
(月)

申込必要 参加無料 定員各25名

## 子育て開催事業



New

7・8月予定事業

♪AOBAおやこリトミック

♪絵本の読み聞かせ

7・8月開催事業は  
ホームページに詳しく掲載しております

申込必要: Googleフォーム  
定員各10組程度  
参加無料



詳しいチラシはHPまで

## ほっこりんこ



青葉区の「子育て支援者」が会場を運営して  
います。赤ちゃん、就園前のお子さんと一緒に  
遊んだり、親子でゆっくり過ごしながら子  
育て支援者と育児のお話ができます。  
ご相談がなくても気軽に遊びに来てくださ  
い。

申込不要  
出入自由  
参加無料

10:00～  
11:30

毎週  
月曜日

祝日はお休み

ご参加の際、お車での来館はご遠慮ください

お申込み、お問い合わせは 045-901-6665 へ



## わたしノート講座

高齢者の住まいを今から考えてみませんか

- ① 老後の住まい/種類・費用について
- ② 在宅か施設か判断する際の指標
- ③ 施設の現状と見極め方
- ④ 今から準備出来る事

講師：甘粕 弘志 氏  
(高齢者施設・住まいの相談センター)

6/29  
(木)

13:30 ~ 15:00

申込必要  
定員20名  
参加無料

## ほっと 歩っ徒！ 寄り道！ 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

申込み不要 参加無料

## 介護者のつどい

ひとりで胸にしまいがちな  
介護の悩みを、同じ境遇のかた  
どうして共有する場です。

少人数の会ですので  
気軽にお越しください。

ご注意ください

7/27  
(木)

申込必要  
参加無料

会場  
たまプラーザ  
地域ケアプラザ

13:30 ~ 15:00

## 暮らしあんしん講座

最期は自宅で迎えたい  
～終末期医療と人生会議～

自分と家族が望む最期の過ごし方を  
考えるための講座です。

7/28  
(金)

講師：田中 ひろみ 看護師

13:30 ~ 15:00

申込必要  
定員15名  
参加無料

～みんな元気で 健康あるき～

## 月一ウォーキング

約2時間かけて、季節の移り変わりを感じながら  
近隣エリアをゆっくり楽しく歩きます。

水分は必ずお持ちください。  
雨天時は中止となります。

10:00 集合

7/7  
(金)

8月お休み

集合場所  
たまプラーザ  
地域ケアプラザ

申込不要  
定員なし  
参加無料

こちらです

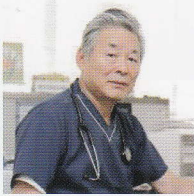
### 【福祉・保健に関するご相談】 (地域包括支援センター)

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。





# 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

## 「6回目の新型コロナワクチン接種」

5月8日より6回目新型コロナワクチンの接種が始まります。  
今回のワクチンは今までにすべて受けていれば6回目となります。  
対象者は初回接種（1、2回接種）を完了した方で

- ①65歳以上の方
- ②基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方  
（12歳～64歳）
- ③医療従事者、介護施設従事者等
- ④前回接種月から3カ月経過した方になります。

ワクチンの接種は今の所ファイザー社、モデルナ社ともオミクロン株B4、B5の2価ワクチンで5回目と同じです。

今回は集団接種がありませんので、近くの医療機関で接種となります。

接種券が手元に届いている方から4月26日より予約ができます。

今回はファイザー社製品の供給が非常に少なく、6月になるとほとんどモデルナ社の製品になる予想です。最近では寒暖が激しく体調を維持するのが大変です。

また急に暑くなると熱中症の危険にも注意しなければなりません。

接種を希望される方は体調の良い時に受けて下さい。

## ふくろうの会 活動のお知らせ



### お楽しみ会 演芸会

会場：美しが丘地域ケアプラザ

13:30 ~

コンサート

出演

### アラルガンドの会

ピアノと声楽 予定

7/3  
(月)

申込必要  
定員25名  
参加費100円

### ハイキング

ハイキングのコースは今後、雨天時は次の月に順延します。

混乱を避ける為、広報紙掲載をやめる事に致しました。

月末に次の月のハイキング情報を当ケアプラザの玄関横のラックに出しておりますのでご覧ください。

※8、9月はハイキングはありません

申込・お問い合わせ  
美しが丘地域ケアプラザまで

## 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

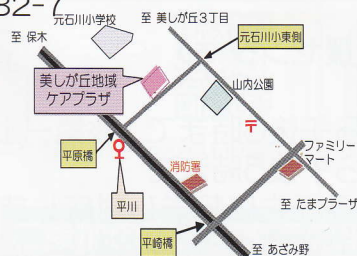
横浜市青葉区美しが丘4-32-7

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

7/1 (土)

8/5 (土)

休館日は事業申込、貸館申込は  
できません。