

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



第 130 号

ホームページQRコード

2023 (令和5) 年 8月 1日 発行

～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～



(令和4年9月25日 当ケアプラザイベント風景)

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。

皆様が作成した
牛乳パックの
キャンドルホルダーを
多目的ホールに約500個
点灯予定です。
点灯するキャンドルを
見にいらいっしょいませんか。

9月24日(日) 10:00～15:00

◇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・荇子田自治会・すすき野北自治会
元石川愛郷自治会・元石川平川自治会 五十音順

申込不要
参加無料・出入り自由

★牛乳パックキャンドルホルダー作品募集★

作品持込期間 9/8(金)～9/22(金)



キャンドル
ホルダーの
作り方は
こちらから



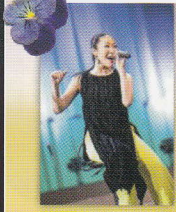
手順や作品例はケアプラザ玄関ホールに展示中です

事業・貸館のお申込み・お問い合わせ時間が変更となります

事業・貸館お申込時間：午前9時～午後5時

休館日は事業・貸館申し込み・お問い合わせはできません

声をだそう！ 歌おう！



歌って楽しくストレス発散♪
1曲をじっくり歌いあげていきましょう♪

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：8/31(木)

申込方法：Googleフォームまたは電話(窓口)

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

9/12・10/10・11/14
スタート
(全3回コース・第2火曜日)

申込必要
参加無料
定員25名

お申込先は
こちらから



10:00～11:30

ボイストレーニング講座 声から始まる健康作り！

どちらかのコースをお選びください 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

10/18・11/15・12/20・R6.1/17
スタート
13:30～15:00

金曜日コース

10/20・11/17・12/15・R6.1/19
スタート
10:00～11:30



講師 岡野 靖子 氏
(音楽講師)

いずれも4回シリーズです

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。
申込期間：9/5(火)～9/28(木)

申込必要
参加無料
定員25名

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：9/8(金)

9/22
(金)

9/29
(金)

申込必要
定員25名
参加無料

13:30～15:00

木の景書写の会

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。

9/7
(木)

10/5
(木)

申込必要
定員20名
参加費100円

13:30～
15:00

フラワーアレンジメント 季節の花あそび

かわいい鉢に晩夏のお花で寄せ植えを
します



写真はイメージとなります

9/1
(金)

申込必要
定員10名
参加費：1500円

10:30～12:00

講師：NPO法人 フラワークラブなな夢

季節のアロマテラピー



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。

10/27
(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10名
参加費800円

ご参加の際、お車での来館はご遠慮ください

わたしノート講座

「老後のための
お金のはなし」

講師：財務省関東財務局職員

13：30～15：00

10/20
(金)

ご注意ください

会場
たまプラーザ
地域ケアプラザ

申込必要
定員20名
参加無料

毎月第2水曜日

認知症カフェ

坂の途中の寄り道 カフェ

9/13 (水) ・ 10/11 (水)

13：30～15：00

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



茶話会

申込不要

お茶お菓子代
200円

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

9/28
(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

片付け講座

時短家事が叶う！

～段取りよく動けるキッチンづくり～

講師：むらさき すいこ先生

整理収納アドバイザー

10/27
(金)

申込みは電話、窓口、Googleフォーム

13：30～15：00



申込必要
定員20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。

申込不要
定員なし 参加無料

10：00 集合

9月
中止

厳しい暑さが
予想されるため

10/6
(金)

集合場所
美しが丘
地域ケアプラザ

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
(別名：つながりステーション)

申込み不要 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。

子育て開催事業



New

9・10月予定事業

- ♪キッズ体操
- ♪ドレミニランドα
- ♪子連れでピラティス
- ♪ベビーマッサージ
- ♪マタニティピラティス
- ♪AOBAおやこリトミック
- ♪絵本の読み聞かせ

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

ふくろうの会 活動のお知らせ



お楽しみ会

会場: 美しが丘地域ケアプラザ

コンサート

13:30 ~

出演

マリンBAマリン

申込必要
定員25名
参加費100円

9/4
(月)

お詫びと訂正
6月発行のひだまり通信129号にてハイキングの開催月において、誤りがございました。正しくは「※7、8月はハイキングはありません」です。訂正し、お詫び申し上げます。

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

「新型コロナウイルス感染症が5類になる」

今年5月8日より新型コロナウイルス感染がインフルエンザと同じ部類の5類になりました。

それに伴い今まで専門で診察を担当していた発熱外来はなくなり、代わりに外来対応医療機関と名前を変えて神奈川県から指定され診察にあたります。

また一般の医療機関でも普通の風邪と同様に受診できるようになりました。

それでもすべて制限なく普通の風邪と同じく診察できるかといえばそうではありません。

たとえば、多くの医療機関では全ての人にマスク着用が求められています。

さらに風邪症状がある場合は、受診前に連絡が必要であったり、受診に際して時間の指定があったり、診察室が別になったり、待合室では離れた場所で待つなど区別がある場合があります。加えてコロナ感染の検査を希望する場合は別の決まりがあるなど、各医療機関では色々な工夫をして医療機関内で感染が広がらないようにしています。

受診する際はその医療機関がどのような対応をしているか知って受診する必要があります。

休館日のお知らせ

9/2 (土)

10/7 (土)

休館日は事業申込、貸館申込は
できません。

