

# 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 131 号



ホームページQRコード



2023 (令和5) 年 10月 1日 発行

## マリンバデュオ Stucher ~スチューチャー~ キッズコンサート



対 象：0歳～小学生とご家族  
(小学3年生まではご家族の付き添い必須)

申込締切：11/6 (月)

申込方法：Googleフォーム

※応募多数の場合は抽選となります

※当落はメールにてご連絡致します



### マリンバデュオStucher

藤原音楽教室・マリンBAマリン指導者である藤原氏のマリンバデュオによる演奏。

師弟関係である二人は、ある保育園でのコンサートがきっかけで、マリンバデュオStucherを結成。保育園・幼稚園・障害者施設など、横浜市内を中心に演奏活動を行っている。

### 演奏予定曲

- ・アメリカンパトロール
- ・スケーターワルツ
- ・ディズニーソングメドレー

他

11/25

(土)

10:00~

10:45

申込必要  
定員25名  
参加無料



お申込は  
こちらから



## 夏休み みんなの学習室が開催されました

8月2日(水)と8月4日(金)に、夏休みみんなの学習室が開催されました。たくさんの小学生が来館され、地域のサポーターの中学生・高校生・大学生と一緒にケアプラザで勉強・レクリエーションを楽しみ充実した時間を過ごしました。たくさんのご参加ありがとうございました。またのご参加をお待ちしております。



学習室の様子



# 手話学習会 (3回コース)

講師：手話サークル あおば  
会長 今泉 修 氏

手話で自己紹介できるようになりませんか？

学習予定

- 1回目：あいさつ
- 2回目：ひらがな（指文字）
- 3回目：数字

※内容は変更になる場合がございます

12/4  
(月)

12/11  
(月)

12/18  
(月)

申込必要  
定員6名  
参加無料

※初めて手話を  
学びたい方が対象です

10:00～12:00

持ち物：筆記用具

## 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：11/6(月)

11/24  
(金)

11/27  
(月)

申込必要  
定員25名  
参加無料

13:30～15:00

## 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。

11/2  
(木)

12/7  
(木)

申込必要  
定員20名  
参加費100円

13:30～15:00

## 生活支援コーディネーターよりお知らせです！

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビについての



1

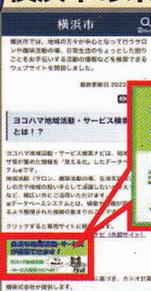


スマホの、  
QRコードリーダーで  
読み取ります。



2

横浜市のホームページに移動します



※拡大図

身近な地域活動  
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!

スマホから  
簡単に検索  
できます



3

カテゴリーから検索

- 交流・居場所 3950件
- 生活支援
- 見守り・つながり 62件
- その他

キーワードから検索

例) 体操・うた・ヨガ・手芸  
など



## 見つかる！探せる！集いの場！

「体操できる場所ないかしら…」  
「編み物やってみたいわ…」  
「ヨガができる場所ないかしら…」など、  
近くに通える場所を探してみませんか？  
『ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ』を  
使って、お気軽にお問合せしてください♪

# 転ばぬ先の 健康チェック測定会



対象者：青葉区在住の概ね65歳以上の方

◆測定内容◆  
身長・体重・反射能力測定・握力・  
バランス能力測定・柔軟性・歩き方チェック・  
血管年齢&ストレスチェック測定・骨強度測定  
(上履きをお持ちの方はご持参ください)

会場

美しが丘西  
地区センター  
1F体育室

ご注意  
ください

11/24  
(金)

- ① 10:30
- ② 11:00
- ③ 11:30
- ④ 13:00
- ⑤ 13:30

動きやすい  
服装で  
お越しください

申込は地区センターへ→  
各時間10名  
受付先着順  
参加無料

《申込み・問合せ》《会場》  
美しが丘西地区センター  
045-903-9204

## 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。

11/30  
(木)

申込必要 参加無料

13:30 ~ 15:00

毎月第2水曜日

認知症カフェ

## 坂の途中の寄り道 カフェ

11/8(水) ・ 12/13(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

～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。

第二回

11/10  
(金)

10:00  
集合

12/1  
(金)

水分は必ずお持  
ちください。  
雨天中止です。

集合場所  
たまプラーザ  
地域ケアプラザ

集合場所  
美しが丘  
地域ケアプラザ

申込不要 定員なし 参加無料

## わたしノート講座

「遺言と相続のはなし」

大切な方が困らないように、  
遺言や相続の基本的な仕組みを  
行政書士がやさしく解説します。

13:30 ~ 15:00

12/19  
(火)

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

【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

11・12月予定事業

- ♪赤ちゃんのぐっすりねんね講座
- ♪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

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



ふくろうの会

会場: 美しが丘地域ケアプラザ

## 映画会 小早川家の秋

申込必要  
定員25名  
参加無料

11/6  
(月)

13:30~

9月より  
時間変更

## 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。  
9月より時間が変更となりました。  
ご相談がなくても気軽に遊びに来てください。

9:30~  
11:30

申込不要  
出入自由  
参加無料

毎週  
月曜日

祝日はお休み



## 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

### 「秋の新型コロナワクチン接種情報」

今年の夏は猛暑が続きましたので、体調管理をお願いします。  
同時に新型コロナウイルスの感染も大流行しています。  
今年の5月8日よりオミクロン株B4、5のワクチンを接種していますが、すでに流行の主体はオミクロンXBB系統に代わっています。  
そこで新たにその株に有効なワクチン、オミクロン株XBB、1.5対応1価ワクチンが登場しました。  
数年間年末年始にかけて大流行が発生しているため、その抑制も考慮されていると思います。  
今回は9月20日より接種が開始されます。  
5歳以上は初回接種が終了した方(2回接種済み)、生後5カ月から4歳までは3回接種終了した方が対象です。  
前回接種から3カ月経過していれば接種可能です。  
横浜市では9月11日より接種券が発送される予定です。

### 休館日のお知らせ

11/4(土)

12/2(土)

※休館日は事業申込、貸館申込は  
できません

※各種講座での写真撮影・録音はできません  
※各種講座に参加される際の駐車場のご用意は  
ございませんので、ご了承ください

