

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 133 号



ホームページQRコード



2024 (令和6) 年 2月 1日 発行

マンマ・アルモニコ コンサート



ボイストレーニング講座の岡野先生が
指揮者として登場されます♪
権田晃朗氏のピアノ口曲も
お楽しみいただける予定です♪



指揮者 岡野 靖子



ピアノ 権田 晃朗

パーカッション 廣瀬 裕美

3/16
(土)

13 : 30 ~ 15 : 00

申込必要
定員20名
参加無料

お申込は
こちらから



電話(窓口)申し込みも可

※応募多数の場合は抽選となります
申込期間：2/1(木)~3/3(日)
当選した方のみご連絡致します。

NHKラジオ体操
岡本美佳さんが
やってくる!!!

プロに学ぶラジオ体操



体操指導
岡本美佳 氏

出身地：神奈川県

経歴：日本女子体育大学体育学部 卒業
1996年 NHKテレビ・ラジオ体操

アシスタント

2003年 NHKテレビ・ラジオ体操
指導者(～現在)

テレビで活躍する講師
の先生と一緒に正しい
ラジオ体操を学びま
しょう!



※応募多数の場合は抽選となります
申込期間：2/1(木)~3/8(金)
当選した方のみご連絡致します。

3/22
(金)

申込必要
定員20名
参加無料

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。

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：2/1(木)～3/11(月)

3/25
(月)

3/29
(金)

申込必要
定員30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。

3/7
(木)

申込必要
定員20名
参加費100円

13：30～15：00

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"> ・毎回明るく声をかけて下さって本当に気持ちいいです。明るい気分になります！ ・いつも笑顔でいられ幸せに感じます ・ポイストレーニングとしてではなく、皆で歌える事業を実施してほしい ・コグニサイズを希望します ・歌、コーラスとか増やして欲しい 	<ul style="list-style-type: none"> ・入館した時からとても優しく丁寧に対応して下さり心が落ち着きました。 ・本当にとっても良くお話を聞いて下さり、不安の毎日でしたが安心に変わりました。相談させて頂きどうもありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします ・大変わかりやすく親切にご丁寧に教えて頂き感謝いたします
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"> ・穏やかに話して下さりとても話しやすい。 ・家での様子を安心して話すことができる。 ・介護する側にもとても良く接していただき気持ちや大変さに対して理解してくださりありがたく思っています。 ・ケアマネの月1回の訪問は介護する人にとっては誰にも話せない事などが話せ相談にのってくれています。本当に助かります。介護者のケアの必要性を強く感じます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・職員の皆様が親身になって対応して下さいまして心にひびきます ・どのスタッフの方達も対応を見ていると気持ちが良いです。細やかです ・美味しい食事に感謝致して居ります。事前に献立表を頂き有難いです ・足浴をしてもらっています。もう少しあついと良い ・趣向を凝らしていて普段の生活ではやらないことが出来ていいです

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。

つながりステーション

「美しが丘地域ケアプラザ」からの



問題です！下記に入る漢字2文字は何でしょうか？

○ ○ のリスク！

ブリガム・ヤング大学の心理学教授 ホルトランスタッド教授によれば
 ○○のリスクは『1日たばこを15本吸うこと』や『アルコール依存症』
 に匹敵します。また『運動不足』よりも高く『肥満』より2倍も高いの
 です。

また、医学的な研究としても○○な人はそうでない人よりも冠動脈性の
 心疾患リスクが29%も上がり、心臓発作のリスクも32%上昇、アルツ
 ハイマーになるリスクは2.1倍とされるなど、さまざまなリスクが指摘
 されています。

*挑戦状の答えは同ページ右下をご覧ください

認知症 マフ



使わない毛系のご寄附を募っています。
 認知症ケアで使われる筒状のニットをボランティアさんに
 編んでいただく取組みにご協力をお願いいたします。

これまでご愛顧いただいた
 「月一ウォーキング」がリニューアル！

春 秋 ウォーキング

★美しが丘地域ケアプラザ集合

第1回 ・4/5 (金) 10時～12時
 桜ウォーク 国学院コース

第2回 ・5/10 (金) 10時～12時
 薔薇ウォーク 太陽公園コース

第3回 ・11/1 (金) 10時～12時
 すずきウォーク 水沢の森コース

第4回 ・12/6 (金) 10時～12時
 銀杏ウォーク 荇子田コース

申込不要
 定員なし
 参加無料

*雨天中止

ご準備：動きやすい服装・飲み物・帽子など

認知症カフェ

坂の途中の寄り道 カフェ

3/13 (水) 4/10 (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

【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。

ふくろうの会 活動のお知らせ



会場：美しが丘地域ケアプラザ

お楽しみ会 最終回は…

懇親会が復活いたします！

コロナ前を思い出して楽しみましょう。

3/4
(月)

13:30~

申込必要
定員25名
お茶お菓子代
200円

ボランティアグループふくろうの会は、2004年から20年間、ハイキング、お楽しみ会などの活動をして参りましたが、スタッフの高齢化などで今後の運営が困難となり、3月で解散することになりました。

ご来場、ご参加頂きました多くの皆さま、運営にご尽力頂いたスタッフの方々、長い間ご支援賜った美しが丘地域ケアプラザに厚く御礼申し上げます。

会長 吉村 晃



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

「超過死亡」

皆さんは超過死亡という言葉を知っていますか。最近この言葉が話題になっています。予想される死亡者より亡くなる方が多くなっている時に使います。過去には感染症の大流行、地震、津波などの天災で発生していましたが、近年、特に令和4年は増加していたと言われています。新型コロナウイルス感染の発生している時期ですが、その感染による死亡者ではなく増加しているのです。原因は不明ですが、推測される原因として病気を持たれている方の受診の抑制、検査を控えることによる病気の発見、治療の遅れなど問題が挙げられています。高齢者の外出の抑制や運動習慣の中断による歩行能力の低下や心肺機能の低下などによる体力の低下や免疫力の低下なども原因の一つとして挙げられています。皆さんも実感されている方も多いと思います。日々の生活の中で体力の保持、健康に注意することの重要性を再認識させられます。

休館日のお知らせ

3/2 (土)

4/6 (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

