

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 134 号

ホームページQRコード



2024 (令和6) 年 4月 1日 発行

歌が好きな人
集まれ♪

美しハーモニー♪



昔コーラスをやっていた人
歌が好きな人集まれ♪
9月に実施されるケアプラザのイベントまでに
目標曲を練習して披露する合唱団です!
発表を目指してみんなで楽しく合唱してみま
せんか?

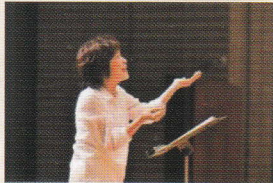
練習日

5/17・6/7・6/21・7/5

7/19・8/30・9/6・9/20

(全8回コースいずれも金曜日)

ミニ発表会 9/29(日)・時間未定



指揮・指導 岡野 靖子

申込必要
参加無料
定員20名

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:4/1(月)~5/1(水)

申込方法:Googleフォームまたは電話(窓口)

参加条件:①基本的に全部の練習に参加できる方

②9/29(日) 当ケアプラザのイベントの
本番(時間未定) に出演できる方

お申込先は
こちらから



10:00 ~ 11:30

美しフラダンス体験会♪

Aloha!
初心者の方も経験者の方
も大歓迎です♪

5/22・5/29・6/19・7/17・7/24
(全5回コース・いずれも水曜日)

申込期間:4/1(月)~5/10(金)

申込方法:Googleフォームまたは電話(窓口)

※1回500円×5回分を初回にまとめて徴収させ
ていただきます。お休みされても返金されません
のでご注意ください。

申込必要
定員15名
1回500円

参加費合計2,500円

13:30 ~ 15:00

お申込先は
こちらから



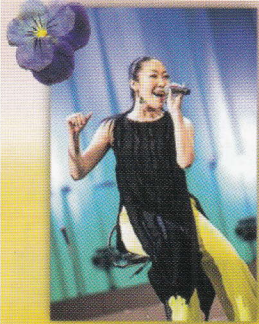
講師
フラ レイマカマエ
成田綾子(りょうこ)氏

※パウ スカートは貸し出し致します

お知らせ

光熱費や物価などの高騰により、一部事業の参加費を徴収することになりました。
ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

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♪

申込必要
定員30名
1回300円
参加費合計600円

お申込先は
こちらから



5/14・6/11
(全2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。
申込期間:4/1(月)～5/2(木)
申込方法:Googleフォームまたは電話(窓口)
※1回300円×2回分を初回にまとめて徴収
させていただきます。お休みされても返金され
ませんのでご注意ください。

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

10:00～11:30

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と一緒に歌う会
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:4/1(月)～5/10(金)

5/27
(月)

5/31
(金)

申込必要
定員30名
参加費100円

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。

5/2
(木)

6/6
(木)

申込必要
定員20名
参加費100円

13:30～15:00

アンティークな寄せ植え



美しが丘西のフラワーショップ「空の箱」
さんがケアプラザにやってきます!!

6月のお花でアンティークな寄せ植えを
楽しみませんか?

お申込先は
こちらから



6/25
(火)

申込必要
定員10名程度
参加費3,500円

10:30～12:00

※写真はイメージで2月のお花で寄せ植えしています
当日の鉢は30～40cmくらいの予定で写真より小さくなります
夏のお花で4種類程のお花を寄せ植えします
お花の種類や色は当日までお楽しみに!!

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:4/1(月)～6/7(金)

講師:フラワーショップ 空の箱 オーナー大谷氏

輝く シニアのための認知症予防教室

「脳活！動活！食活！」 全6回

認知症の発症と関係している生活習慣〈食事、運動、口腔ケアなど〉について学び、より良い生活につなげていくことを目指して開催します。

5/16 (木)
・認知症予防の話
・認知症とオーラルフレイル

9/19 (木)
・脳トレ体操
・認知症予防と食事

毎月第3木曜日
5月から11月(8月休み)

6/20 (木)
・運動と認知症予防の話
・口腔ケアの方法

10/17 (木)
・脳トレ体操
・認知症の薬について

13:30～15:30

7/18 (木)
・脳トレ体操
・認知症予防と食事

11/21 (木)
・聴力と認知症の関係
・認知症への備え方

申込：必要 全6回参加できる方
対象：概ね60歳以上の地域住民
定員：約30名(先着順)
参加費：無料
準備：動きやすい服装・飲み物

暮らしあんしん講座

食事で作るシニアの栄養と体調管理

- ・元気な体調はまず食事から
- ・一人暮らしの食事管理のコツ
- ・食欲不振に対応しましょう！
- ・健康寿命を延ばす食事の心得

5/24 (金)
申込必要・定員なし・参加無料
13:30～15:00

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。

5/23 (木)
会場 たまプラザ 地域ケアプラザ

13:30～15:00
申込必要 定員なし 参加無料

わたしノート講座

「終の棲家を考える」

- ・老後の住まいの種類や費用について。
- ・住宅か施設かを判断するには。
- ・施設の現状とくらし。

5/30 (木)
会場 たまプラザ 地域ケアプラザ

13:30～15:00
申込必要・定員なし 参加無料

春秋

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！

ウォーキング

申込不要
定員なし
参加無料

集合はこちら：美しが丘地域ケアプラザ

・5/10(金) 10時～12時
薔薇ウォーク 太陽公園コース

*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

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



5/8 (水)

6/12 (水)

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ださい。

子育て開催事業



R6年 5.6月予定事業

- ♪保育士といっしょにキッズ体操
- ♪子育て×マタニティピラティス
- ♪ベビーマッサージ
- ♪絵本の読み聞かせ
- ♪AOBAおやこリトミック

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



詳しいチラシはHPまで

スマホサロン



少人数制

R6 5/28・7/23・9/24・11/26
R7 1/28・3/25 (全第4火曜日)

～初心者歓迎～

「何がわからないのか、わからない」
その答えを一緒に見つけましょう！

ボランティアさんによるサロンです♪
レベルに合わせて学べます！

申込必要
参加無料
定員10名

13:30～15:30

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。

就学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。もちろんご相談がなくても気軽に遊びに来てくださいね。

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

「单身(一人)世帯」

少子高齢化が言われて久しいですがこの傾向は増々進行しています。

それに伴い高齢だけの世帯、単身世帯も年々増加の一途です。

全国的にみると高齢者世帯は地方、過疎地域で多く、一方単身世帯は東京、大阪など大都会で多くなっています。

高齢者の単身世帯は女性が男性の2.7倍も多くなっています。

65歳以上の人口で単身の方は男性9.9%、女性19.0%となっています(平成17年時)この傾向は現在も進行中であります。

高齢者でも健康であれば自立した生活は十分可能ですが、一旦身体的、精神的病気になる、途端に生活の質が低下し悪循環に落ち入りがちです。

介護保険や公的な福祉の活用により生活の質を落とさないためには、それらの制度の理解や活用のノウハウを知っておく必要があります。

医療においても介護においても本人の同意が必要とされ、まして金銭的内容が含まれると、他人が介入しづらくなります。

その時に近くに相談や親身になって動いてくれる人がいると、早く適切な対応が取れます。

そのためには前もって自分の意志や示しておくこと、信頼できる人を選んで、お願いしておくなども重要です。横浜市ではケアプラザが地域別に置かれており、元気なうちにその場所や利用方法などを
知って、活用することもできます。

休館日のお知らせ

5/4 (土)

6/1 (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

