

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 135 号

ホームページQRコード



2024 (令和6) 年 6月 1日 発行

美しが丘地域ケアプラザは、認知症になっても暮らしやすいまちづくりに取り組みます

つながりフェスティバル

8/31(土)・9/2(月) 映画「オレンジランプ」

申込必要・定員各50名・参加無料



“貫地谷しほり×和田正人”で描く、
「若年性認知症」夫との9年間の軌跡

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



上映時間：8/31(土) 10:00～11:40 (開場 9:30)
9/2(月) 13:30～15:10 (開場 13:00)

Story

妻・真央、二人の娘と暮らす39歳の只野晃一は、充実した日々を送るカーディーラーのトップ営業マン。そんな彼に、顧客の名前を忘れるなどの異変が訪れる。下された診断は、「若年性アルツハイマー型認知症」。驚き、戸惑い、不安に押しつぶされていく晃一は、とうとう退社を決意する。心配のあまり何でもしてあげようとする真央。しかし、ある出会いがきっかけで二人の意識が変わる。「人生を諦めなくていい」と気づいた彼ら夫婦を取り巻く世界が変わっていく……。

9/29(日)つながりイベント

※ 申込の詳細は、7月に臨時発行されるイベントチラシでお知らせします

■ 講演会 「認知症の方と私たちができること」

長谷川洋 氏 (長谷川診療所 院長)



1970年生まれ。聖マリアンナ医科大学卒。同大学東横病院精神科主任医長などを経て開業。日本精神神経学会専門医。2000年、日本生物学的精神医学会国際学会発表奨励賞受賞。

五島シズ 氏 (認知症ケアアドバイザー)



聖マリアンナ医科大学病院神経精神科病棟師長、横浜市総合保健医療センター看護部長。全国高齢者ケア協会幹事。東京都高齢者介護相談コーナーで認知症の人の介護相談を担当。

長谷川洋さんは、認知症医療の第一人者であり、診断に使われる「長谷川式簡易知能評価スケール」の開発者として知られる長谷川和夫先生(2021年11月92歳で逝去)のご子息です。五島シズさんは長谷川和夫先生とともに長く認知症看護に携わりました。

■ 他にもお楽しみはこちら

「キャンドルアート展」



「一日限定 Café」

うたのひろばの

「渡辺先生と一緒に歌おう♪」

アロマで 虫よけスプレー&虫刺されクリーム を作ろう

植物から抽出された精油を使って身体や
お肌に優しい虫よけスプレーと
虫刺されクリームを作ってみませんか。
小学生のお子さまの参加も大歓迎です!

※小学生は保護者の方の付き添いをお願いいたします

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

7/26
(金)

10：30～12：00

申込必要
定員10名
参加費1,500円

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



子育て開催事業

R6年 7・8月予定事業
♪保育士といっしょにキッズ体操
♪子連れでピラティス
♪絵本の読み聞かせ
♪みんなの学習室（小学生向け）

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

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。

7/4
(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：6/3(月)～7/4(木)

7/22
(月)

7/29
(月)

申込必要
定員30名
参加費100円

13：30～15：00

＜居宅介護支援事業所ケアマネジャー着任のご挨拶＞



4月1日より美しが丘地域ケアプラザのケアマネジャーをさせていただいています。

以前は同じ法人の特別養護老人ホーム緑の郷でケアスタッフとして働いておりました。

今迄の経験も活かしながら皆様のお役に立てるよう頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。(峰・写真右)

この度、4月1日付で緑の郷居宅より異動となり、居宅介護支援事業所のケアマネジャーに着任いたしました田井中です。

緑の郷でもたくさんの出会いがあり、いろいろなことを勉強させていただきました。いままでの経験を活かし、これからもご利用の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるように努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

(田井中・写真左)

美しが丘地域包括支援センターからのお知らせ

暮らしあんしん講座

片付け講座



講師：むらさき すい 氏
整理収納アドバイザー
住宅収納スペシャリスト

昨年、好評だった片付け講座、
今回は**冷蔵庫と台所まわり**の
整理収納を教えていただきます。

スッキリと片付けて心地よく快適な暮らしを…

7/26
(金)

13:30～15:00

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



申込必要・定員20名・参加無料



ほっと 仲間募集！
歩っ徒！寄り道！

週1回！ **ハマトレ部**
たった5分のお気軽体操！
運動習慣を！



毎週**木曜10時**

美しが丘ケアプラザ玄関ホール
★対象者：どなたでも歓迎です
★申し込み不要★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、同じ境遇の方々と
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。

7/25
(木)

会場
たまプラザ
地域ケアプラザ

ご注意
ください

13:30～15:00

申込必要・定員なし
参加無料

認知症カフェ

坂の途中の寄り道カフェ

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

7/10
(水)

8月
お休み

13:30～15:00



茶話会

申込不要
お茶お菓子代
200円



包括職員のひとりごと

「足もと揺さぶられちゃー どうしよう・・・」

今年はどうな年になるかしらと迎えた新年、石川県能登半島に大きな地震。 あっという間の半年が過ぎ、その間に宮崎・福島・茨城・愛媛あれあれ台湾まで！ 地球のあちらこちらで今迄に無い事が次々と！！ 昨年12月に自治会長や役員、民生、地区社協、地域のケアマネジャーで日頃の備えについて情報交換会を行ったばかり。 災害に備えて必要な物「トイレ」「女性も使える小さな備品」そして「近所付き合い」なるほどね～と感心する事続々。「他人任せでは無く、自助としてもう一度考えなくちゃ」と反省。さて 皆さんはどんな備えをしていますか？



毛糸のご寄附をありがとうございました。5月末にて締め切りとさせていただきます。

【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

「高齢者になると出やすい症状(1)不眠」

睡眠時間は7時間前後が適当といわれていますが、個人差や、年齢、国により多少の差があります。日本人は世界平均よりやや短い傾向があります。

加齢により睡眠時間は短くなり、さらに高齢になると早く眠くなるが、夜中に目覚めてしまうということが起こってきます。

これらにより、睡眠不足に加え、倦怠感、不安感などの症状が出てきます。

睡眠時間は5時間ぐらい眠れていればよいでしょう。最初の3時間くらいは起きずに熟睡しないと良い睡眠とは言えません。合計5時間から7時間くらい確保できればよいでしょう。途中尿意で早く目が覚めるようでしたら、頻尿を抑える薬の内服も考えましょう。寝る前にトイレに行く事も必要です。

眠る体制、環境も大切です。明るいままや、テレビ、ラジオなどの音の刺激は避けましょう。心地よい静かなものはよいでしょう。

昼間に日に当たることにより昼夜の体内リズムが改善されます。起きている時、体を動かし軽い疲労感があると、睡眠に入りやすくなります。

さらに眠る数時間前に入浴や軽い体操をして、軽い発汗により体の熱を逃してやると寝やすくなります。

起きた時のタイミングも影響し、途中で音や光などで強制的に起こされると不快感を伴うような目覚めの悪い朝となってしまいます。

それでも必要な人には睡眠導入剤を使用します。特に気分が落ち込んで寝つきが悪い傾向の人、早朝覚醒してしまう人はうつ症状の一部が不眠症状として現れますので内服薬も必要になります。

子育てサロンのご紹介

美しが丘地域ケアプラザのエリアにある子育てサロンの2か所をご紹介します。

どちらもとても和やかな雰囲気がたくさんのおもちゃや絵本、工夫を凝らした催し物などお子様は楽しく、ママはリラックスできるサロンです。

事前申し込みは不要なのでお気軽にお出かけください。

子育て山内ひろば

美しが丘西保木自治会館にて
毎月第4木曜日開催

【6月お休み・12月のみ第3木曜日】

10:30~12:00

子育て中のパパやママが
たくさん来られています!

- ★足型アートカレンダー製作
- ★壁掛けねんねアートが無料でできます♪

えころんぷらす

太陽公園ローズハウスにて
えころんぷらすのなかまたち

★えころん ★荏子田の図書室

★文庫ちいさいおうち

★コトノハあそびの日 ★Hana-Co

詳しい曜日や時間等は
太陽公園ローズハウスFacebook
やチラシをご覧ください。

右記のQRコードからも♪



上記の詳しいチラシは
美しが丘地域ケアプラザHPまで

休館日のお知らせ

7/6 (土) 8/3 (土)

※ 休館日は事業申込、貸館申込はできません

【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。

※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

