

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 139 号

ホームページQRコード



2025 (令和7) 年 3月 1日 発行

10年目突入!! うたのひろば

- ◆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。



うた:渡辺 智子先生

東京音楽大学声楽科卒業
前橋市の私立高校教諭を経て
童謡合唱団、混声合唱団の指揮。
現在も地元でコンサートに参加。
ピアノと歌の教室を主催。
デイサービスでボランティアとして
朝のウェルカムピアノを演奏中。



ピアノ:半澤 尚美先生

桐朋学園大学
音楽学部ピアノ科卒業
現在昭和音楽大学および付属音楽教室講師として後進の指導をしながら演奏活動を行っている。
青葉区に移り住んで40年 地域に根付いた活動を行っている。

5/23
(金)

5/26
(月)

お申込みは**先着順**です。
申込期間:4/23(水)~5/21(水)

13:30~
15:00

申込必要
各定員40名
参加費100円

NHKラジオ体操
岡本美佳さんが
今年もご登場!

正しいラジオ体操を知ろう!



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。
当選した方のみご連絡致します。
申込期間:3/4(火)~4/10(木)

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



4/22
(火)

10:00~
11:30

申込必要
定員20名
参加費500円

美しが丘地域ケアプラザ主催事業

申込・受付時間
月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
日曜・祝日 午前9時～午後5時
※第一土曜日の休館日を除く

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35名
1回300円
参加費合計600円

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



5/13・6/10
(全2回コース・第2火曜日)

お申込みは**先着順**です。
申込期間:3/4(火)～5/12(月)
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

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。

4/3
(木)

5/1
(木)

申込必要
定員20名
参加費100円

13:30～15:00

子育て開催事業

申込必要
Googleフォーム

開催事業は
ホームページ・公式LINE
にて詳しく掲載しており
ます。



詳しいチラシはHPまで

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。

申込不要
出入自由
参加無料

9:30～
11:30

毎週
月曜日

祝日はお休み

暮らしあんしん講座

笑顔で楽しむ「生前整理」

～人生の幸福度をあげませんか～

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



申込期間:3/4(火)～5/23(金)



講師：SORA-smile

田中 かおる 氏

生前整理アドバイザー 上級指導員
整理収納アドバイザー

「生前整理」を学び、自分を支えてくれた家族への
感謝の気持ちや、一度しかない自分の人生を今後
どう生きるか考えてみませんか。
自分の大切な人も幸せになれる生前整理をお伝え
します。

5/30
(金)

13:30～
15:00

申込必要
先着順20名
参加無料

美しが丘地域包括支援センターからのお知らせ

著書『100歳まで歩く技術』講師から学ぶ

「歩く力」で未来を味かす！

～健康寿命を延ばすウォーキング教室～

人生の最後まで自分の足で歩くことを目的とした「ケア・ウォーキング®」
「ひざちゃん体操」などを考案し、簡単に痛みを起らない体の使い方、修正法、
動作改善を提案され、テレビでも活躍されている黒田恵美子先生をお招きします



講師：黒田恵美子 氏

一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事
東海大学医学部客員教授 健康運動指導士

全4回

5/13 (火)

- よこはまポジティブエイジング
- ウォーキング講座① 健康効果の上がる歩き方

6/10 (火)

- 栄養講座②
- ウォーキング講座③ いつまでも歩ける足づくり

5/27 (火)

- 栄養講座①
- ウォーキング講座② ひざ痛、腰痛とうまく付き合う

6/24 (火)

- 口腔ケア講座
- ウォーキング講座④ ロコモ予防の体づくり

会場 **ご注意ください**
美しが丘西地区センター
会議室

申込：必要 全4回参加できる方
対象：概ね65歳以上の地域住民
定員：20名（先着順）
参加費：無料
準備：動きやすい服装・飲み物

4/1～ 美しが丘地域
ケアプラザにて申込受付

10：00～12：00

認知症カフェ

坂の途中の寄り道カフェ



申込不要
お茶お菓子代
200円

4/9 (水)

- 小澤クリニック 小澤進先生のお話
- ボランティア 「坂寄りオレンジズ」による青葉区の歴史の話

5/14 (水)

- 小澤クリニック 小澤進先生のお話
- 「アンサンブル・めい」と一緒に歌おう

13：30～15：00

わたしノート講座

「高齢者の住まいと施設」

- 老後の住まいの種類と費用
- 在宅か施設？ 考え方
- 今から準備できる事

会場
たまプラザ
地域ケアプラザ

5/30 (金)

申込必要
定員25名
先着順
参加無料

ご注意ください

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。

5/22 (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

つながりランチ会

お話ししながらランチしませんか？
日頃の不安など共感できることいっぱい。
楽しく笑ってお茶しましょう

- 対象
- ひとり暮らしの方
 - 日中お一人の方

4/22 (火)

12：30～14：00

申込必要
定員10名
先着順
1000円
(お弁当代込)

★美しが丘地域ケアプラザ集合

春秋
ウォーキング

*雨天中止

申込不要・定員なし・参加無料

ご準備：動きやすい服装・飲み物・帽子など

4/4 (金) 10時～12時
桜ウォーク
国学院コース

5/2 (金) 10時～12時
薔薇ウォーク
太陽公園コース

11/7 (金) 10時～12時
すすきウォーク
水沢の森コース

1/9 (金) 10時～12時
初詣ウォーク
伊勢社コース



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

「ヒートショック」

よく入浴中に死亡していて発見される記事を読みます。なぜ人は入浴中に亡くなってしまおうのでしょうか。その原因がヒートショックだと言われています。風呂に入るとき、部屋の気温の急激な変化が血圧や心臓、循環器系に影響して、心臓や脳に障害が起きたり、障害が起らないまでも血圧の変動、特に血圧の低下が一過性の意識低下を引き起こし浴槽で溺死してしまう場合があるのです。1年のうちで気温差が大きくなるのは冬ですから冬が一番危険な季節となります。

年齢では75歳から85歳未満までが一番多く、次に85歳から95歳未満、65歳から75歳未満と続きます。高齢者に一番危険が高いと言えます。高齢者でなくても、心臓、循環器系の病気の人、動脈硬化の進行している人、血圧が低すぎる人なども危険が高くなります。

部屋から脱衣所、次に浴室、湯船に入るときに急激な体温の変化が起こらないように温度変化に注意することで予防ができます。他の要因として食事直後、アルコール摂取した後、長時間の入浴による発汗脱水、過度な高温の入浴なども注意が必要です。

入浴だけでなく夜間寒い中トイレに行くときも入浴ほどではないですが注意が必要です。またトイレは急に排尿したり、一気に排便したりする時にも気温の変化とは異なりますが、血圧の低下や脈拍の減少が起こる迷走神経反射という生理現象が起こることがあり、冬でなくてもトイレの中で突然意識を失ってしまうことがありますので注意が必要です。

団体のご紹介!

【スマホサロン】

スマホの簡単な操作を勉強する団体です。

3/25開催

ボランティアさん聞きながら勉強しましょう!!

- ★参加費：¥300
- ★申込先：ケアプラザ窓口&TEL 定員15名(先着順)
- ★活動日：奇数月 第4火曜日 13:30~15:00

【美しハーモニー】

岡野靖子先生が指揮・指導する「楽しく歌う合唱団」

4/18説明会実施

今回新たに新規合唱団員を募集します!
4/18に説明会・見学体験会(10名定員)を実施します。
ご希望の方はケアプラザまでご連絡ください。

- ★参加費：¥500(別途諸経費)
- ★活動日：毎月 だいたい第3金曜日 10:00~11:30

美しが丘地域ケアプラザ SNS始めました!

★Instagram(インスタグラム)



開催している講座の様子などを発信しています! フォローをお願いします。

★公式LINE



デジタル広報誌、おすすめ講座などを紹介します。友だち追加をお願いします♪

★デイサービス Instagram(インスタグラム)



デイサービスの普段の様子をお伝えしています。フォローをお願いします。

【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。

休館日のお知らせ

4/5(土) 5/3(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

★お知らせ★ 次回の「ひだまり通信」140号は令和7年5月1日発行となります。