

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

ホームページQRコード



第 140 号

2025 (令和7) 年 5月 1日 発行

トーンチャイムを奏でてみませんか♪



トーンチャイムは、柔らかく心に沁み入るような音の楽器でハンドベルに似てやさしい音色です。初めて楽器を演奏する方も当ケアプラザ登録団体「Luce」さんがサポートしますので皆様のご参加をお待ちしております♪

6/25(水)・7/23(水)・7/30(水)
8/27(水)・9/25(木) (全5回コース)
発表会 9/28(日)・時間未定

参加条件：①基本的に全部の練習に参加できる方

②9/28(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

お申込みは**応募多数の場合は抽選**です。

申込期間：5/1(木)～6/19(木)

申込方法：Googleフォームまたは電話(窓口)

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



講師

武智理恵氏

生涯学習トーンチャイム認定講師

(鈴木楽器認定)

Luce(メンバー10名)

老人会や子育てサロン、地域のイベント、
支援学校や保育園などで演奏



13 : 30 ~ 15 : 00

申込必要
参加無料
定員10名

SNSで
話題!!

骨格から整える!

小顔&デコルテ講座♡



骨からお顔をリフトアップ?!
肩こり、首こり、歯ぎしり等の不調を
改善しませんか。

※効果には個人差がございますのであらかじめご了承ください

ボディメイクトレーナー
齋藤 美紀子氏

出産後にボディメイクトレーナーとして活動を
開始。

2023年に東京自由が丘に、ご褒美ボディメイク
サロン「Have a nice day」をオープン。
骨から整えるre frame exercise®を中心とした
トレーニング、姿勢改善から女性の美と健康の
サポートを行っている。

お申込みは**応募多数の場合は抽選**です。

申込期間：5/1(木)～6/26(木)

申込方法：Googleフォームまたは電話(窓口)

持ち物：水分、フェイスタオル(肩幅ほどの長さ)

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



7/10
(木)

10 : 00 ~ 11 : 15

申込必要
定員10名
対象：大学生以上
参加費 1,000円

高木先生と
一緒に

Let's Sing Gospel !!



講師：高木 美奈子 氏
(ボイストレーナー・音楽家)

高木美奈子先生のゴスペル講座登場です！
歌って楽しくストレス発散♪

全編英語の曲を歌います！

1曲を思いきり歌いあげていきましょう♪

※英語にはすべてカタカナで読み方が書いてあります。

単語からくり返し練習しますので英語が得意じゃない…
という方でも是非お越しください。

お申込みは**応募多数の場合は抽選**です。

申込期間：5/1(木)～6/24(火)

申込方法：Googleフォームまたは電話(窓口)

7/8
(火)

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



※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

申込必要
定員35名

対象：大学生以上
参加費 300円

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。



うた：渡辺 智子先生 ピアノ：半澤 尚美先生

7/25
(金)

7/28
(月)

お申込みは**先着順**です。

申込期間：6/25(水)～7/23(水)

**13:30～
15:00**

申込必要
各定員40名
参加費100円

木の葉書写の会

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。

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。

6/5
(木)

7/3
(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

R7.6・7月予定事業

New

岡野靖子先生で初登場!!

- ♪音楽あそび
- ♪子連れ×マタニティピラティス
- ♪ドレミランドα
- ♪AOBAおやこリトミック
- ♪絵本の読み聞かせ



開催事業はホームページに詳しく掲載しております

美しが丘地域包括支援センターからのお知らせ



会場
美しが丘西
地区センター
1F体育室

動きやすい
服装で
お越しください

*上履きをお持ちの方はご持参ください

*車での来館はご遠慮ください

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・糖化度測定・貧血チェック・
体組成計測定・骨強度測定

① 10:30 17名
② 11:00 16名
③ 11:30 10名

6/27 (金)

申込は地区センターへ→
受け付け先着順・参加無料

5/11(日) 10時～受付開始



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

認知症カフェ

坂の途中の寄り道カフェ

13:30～15:00

申込不要
お茶お菓子代
200円

6/11 (水)

- ・小澤クリニック
小澤進先生のお話
- ・青葉さわい病院
理学療法士による体操

7/9 (水)

- ・小澤クリニック
小澤進先生のお話
- ・坂寄りバック
昭和41年はどんな年?

つながいランチ会

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
・概ね65歳以上
・みんなと楽しく
ご飯を食いたい方

6/24 (火)

12:30～14:00

申込必要
定員10名
先着順
1000円
(お弁当代込)

暮らしあんしん講座

～大人の腸活について～

- ・自分の腸を知りましょう
- ・お通じは自分でコントロール

講師：鈴木 美名子 看護師
(ナースの家すすき野)

7/31 (木)

13:30～15:00

申込必要
定員20名
先着順
参加無料

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。

7/24 (木)

13:30～15:00

会場
たまプラーザ
地域ケアプラザ

申込必要・定員なし
参加無料

知ってください ～地域包括レベル会議～

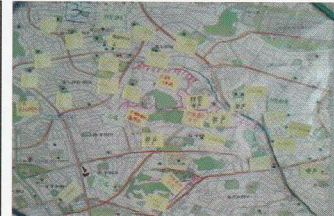
地域で暮らす自分たちの手で住み良い地域をつくるため、困り事や心配事を地域の皆で話し合い、地域で助け合うネットワークづくりを目的としています。

2月28日の地域包括レベル会議では『災害図上訓練』災害想像力ゲームDIGを自治会長・民生委員・訪問看護師・ケアマネ・区社協・区役所の皆さんと行いました。

青葉区災害ボランティア連絡会会長の説明を受けて、主要道路・路地・河川・公園・病院・学校・スーパー、土砂崩れや救急車両が通れない危険な場所、災害時に役立つ施設などをワイワイ言いながら地図に書きこみました。さすが地域密着情報満載の地図が完成！参加者の繋がりも強くなりました！！



地域の強みや弱み、対策等を検討し、発表しました。
皆さんからの感想は好評！！
・「自治会毎にやりたい」「子供会や老人会等でも
やりたい」等の意見が出ました。
ご要望があれば、包括出張します。
地域のネットワーク、一緒に作りましょう！





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

「带状疱疹ワクチン」

带状疱疹は水疱带状疱疹ウイルスの感染によるもので多くは小児期にかかる水疱（水ぼうそう）とし発症し、その後は体の神経節に潜むように残っており、高齢者になると免疫力の低下と共に、带状疱疹として神経の走行に一致して出現します。最初は皮膚のピリピリする痛みや筋肉痛のような痛みですが、数日すると赤い水泡が出現します。虫刺されや、かぶれたかと思いがちですが次第に神経の走行領域に広がってきます。体力が消耗したり、風邪をひいたり、重大な病気の前後に免疫力が低下すると発症します。

このような状況から横浜市では公費補助によりワクチン接種が今年7月より開始される予定です。まずは65歳から5歳間隔で70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上と5歳ごとに通知が届く予定です。その間の人は順次この年齢になったら公費でワクチン接種ができます。ワクチンは2種類あり、どちらか一方を選択します。効果、費用、接種回数、副反応、適用者などに差がありますので、比較検討して希望すれば接種できます。

団体のご紹介！



【筆文字遊び】

筆ペン・パステル・顔彩を使い「毎月のテーマ」に沿った作品を 自由な発想で描きます！

★参加費：¥1000（別途 材料費）

★活動日：第1金曜日 10:00～12:00

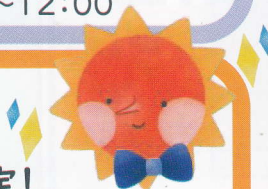
【ふくろうの会】

復活！！第2土曜日に開催決定！

詳細は窓口&TELにてお問合せください。

★参加費：無料

★活動日：第2土曜日 13:00～15:30頃



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

6/7（土） 7/5（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」141号は令和7年7月1日発行となります。