

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 141 号

ホームページQRコード



2025 (令和7) 年 7 月 1 日 発行

つながりフェスティバル 2025

9/28(日) 10:00~14:30

おいしい先生のパン屋さん♡出品

フードコーナー
揚げたこ焼き
フランクフルト
ソフトドリンク
その他 ※変更になる場合があります

キッズコーナー
缶バッジ
ヨーヨー
射的

物販コーナー
※イメージ写真

コンサート
♪うたのひろば
♪声を出そう! 歌おう

※他にもブースあり! 詳細は8/1臨時号で!

団体さんの作品を販売します!

ようこそ

坂の途中の寄り道 カフェ

誰でも 参加でき 楽しみ 支え合う カフェ

9/10(水) 13:30~15:00 **2階多目的ホール**

どなたでも 参加OK

つながりを大切に
~認知症になっても 暮らしやすいまちづくり を目指して~
毎月第2(水)開催!!

※8月お休み

参加費 ¥200

9月はアルツハイマー月間です。当ケアプラザでは「つながり作り」をテーマに認知症の方やご家族、地域の皆様が気軽に集える「認知症カフェ」を毎月開催しています。初めての方も、おひとりでもお気軽にご参加ください。

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 ピアノ:半澤 尚美先生

お申込みは**先着順**です。
申込期間:8/22(金)～9/19(金)まで
電話9時開始 Googleフォーム8時半開始

9/22
(月)

9/26
(金)

13:30～
15:00

申込必要
各定員40名
参加費100円

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



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40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



9/9・10/14
(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:7/1(火)～8/22(金)
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。

8月
お休み

9/4
(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

令和7年8・9月予定事業

- ♪ 保育士と一緒にキッズ体操
- ♪ ドレミニランドα
- ♪ ベビーマッサージ



開催事業はホームページに詳しく掲載しております

♪ ほっこりんこ



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

青葉区の『子育て支援者』が会場を運営しています。

脳活性化エクササイズ で 認知症予防!

～ライフキネティック&栄養、口腔ケア講座～

【全3回コース】

9月から11月
第3木曜日



公認ライフキネティック
トレーナー

大嶋 洋一 氏

ライフキネティックは、脳トレに運動と視覚の
訓練を組み合わせた画期的なエクササイズ
です。

同じことを繰り返してできるようになることを
目指すのではなく、常に新しい指示(刺激)
に対して楽しみながらチャレンジしていただく
ことで脳を活性化させます。

9/18
(木)

10/16
(木)

11/20
(木)

13:30～15:30

	内容・講師
第1回 9/18	【よこはまポジティブエイジング】包括支援センター看護師 【脳トレ運動】公認ライフキネティックトレーナー 大嶋洋一 氏
第2回 10/16	【口腔ケア講座】認知症予防と口腔ケア：歯科衛生士 土谷敏枝 氏 【脳トレ運動】公認ライフキネティックトレーナー 大嶋洋一 氏
第3回 11/20	【栄養講座】認知症予防と栄養：管理栄養士 西久保早苗 氏 【脳トレ運動】公認ライフキネティックトレーナー 大嶋洋一 氏

申込：必要 8/1より受付け開始
対象：概ね65歳以上の地域住民
全3回参加できる方

定員：20名（先着順）
参加費：無料
準備：動きやすい服装・飲み物
筆記用具

ほっと
歩っ徒！ 寄り道！

ハマトレ部

～週1回5分のお気軽体操～
毎週木曜10時集合

会場：美しが丘地域ケアプラザ玄関ホール
(別名：つながりステーション)

申込み不要 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。

9/25
(木)

会場
たまプラーザ
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

【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

「住めば都」

この諺の意味はどんな不便な土地でも、住み慣れると居心地よく、愛着が湧き、離れにくくなるという意味です。

世界には大都会のきらびやかな景観や、日本の都会の便利な生活がある一方、自然の厳しい環境や、全く人が住めないような土地で懸命に生活している人々がいます。皆さんも、海外や日本各地を旅行した時や、転居した際に、これまでの経験した環境や生活がいちじるしく異なっていることを実感した方も多いと思います。それでも今の生活、環境を受け入れ、その中でできることをこなしていけば、そのうちにここが都になるんだという意味だと思います。

このことは単に住む場所のことだけでなく、生活すべて、環境、家族、隣人を含めた人間関係、収入などすべてを含んでの言葉だと思います。

迷いを除き、今を肯定的に生きる態度のことだと思います。すると気が楽になり今を頑張っていこうと思えるかだと思います。

今回は病気のことでなく、人生相談のような宗教家になるの巻でした。

団体のご紹介！

【ヨガ美クラブ】

椅子を使ったやさしいヨガ教室です。

★参加費： ¥500

★活動日： 第2(金) 14:00~15:00
第4(金) 10:30~11:30



【銀杏の会】

ふくろうの会の体操から自主化したグループです。短い時間ですが、健康的に身体を動かして健康寿命を延ばしましょう。

★参加費： 無料

★活動日： 第1・3(木) 9:30頃~10:00



【スマホサロン】

スマホの簡単な操作を勉強する団体です。ボランティアさんに聞きながら勉強しましょう

★参加費： ¥300

★定員： 15名(先着順)

★活動日： 奇数月 第4火曜日 13:30~15:00

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。

UTSUKUPPY

★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。

UTUKUSHIGAOKA.DAYCARE

※各種団体への参加のお申込みはケアプラザ窓口&TELにてお問い合わせください

休館日のお知らせ

8/2(土) 9/6(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」142号は令和7年9月1日発行となります。