

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145号

2026年(令和8年)
3月1日発行

10周年!!

- ◆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。

うたのひろば



うた：渡辺 智子先生

ピアノ：半澤 尚美先生

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。

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。

5/22
(金)

5/25
(月)

お申込みは**先着順**です。
申込期間：4/22(水)～5/19(月)

13:30～
15:00

申込必要
各定員40名
参加費100円

坂の途中の 寄り道 Cafe

つながりカフェ

4/8
(水)

- ・小澤クリニック
小澤進先生のお話
- ・オレンジズによる
歴史よもやま話
『荏田宿
大山詣の宿場町』

5/13
(水)

- ・小澤クリニック
小澤進先生のお話
- ・ピアノと歌
アンサンブルめい

13:30～15:00

申込不要
お茶お菓子代 200円

荏田宿を歩こう

～大山街道の歴史に想いをさせて～

10時 たまプラーザ駅

中央改札(有隣堂側)集合

國學院大学 ⇒ 下谷庚申塔 ⇒ 観福寺 ⇒
荏田下宿庚申塔 ⇒ 真福時 ⇒ 荏田宿案内板
⇒ 荏田中宿常夜燈 ⇒ 荏田城跡

12時 江田駅 解散

約4キロ・2時間のコース(途中トイレ休憩あり)

4/27
(月)

持ち物：飲み物・帽子
雨天中止

4/9より申込受付
先着順 定員：15名
参加費 200円

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



5/12・6/9
(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:3/3(火)～4/28(火)
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。

4/2
(木)

5/7
(木)

13：30～
15：00

申込必要
定員15名
参加費100円

子育て開催事業



♪ほっこりんこ

令和8年5月予定事業
♪絵本の読み聞かせ

申込必要:Googleフォーム

開催事業はホームページに詳しく掲載しております

毎週
月曜日

申込不要
出入自由
参加無料

祝日はお休み

9：30～11：30

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。

キッズ体操教室

走る！跳ぶ！くぐる！転がる！
遊びの中で、体の基本動作を習得しよう

春
5回コース

5/21・6/4・6/18

7/2・7/16

(全5回コース・木曜日)

講師：加藤智美先生

2011年体操協会所属の体操指導者として活
動を開始。

ご縁がありケアプラザでの指導に携わりながら、
多くの方と体操を通じて関わってきました。

2020年に協会から独立。

保育士とメンタルヘルスソーシャルワーカー
(MHSW)の資格も活かし、発達特性をもつお
子様を含め、すべてのお子様を「自分らしく」成
長していけるよう、寄り添ったサポートを大切に
しています。

お申込みは**先着順**です。

申込方法:Googleフォーム

対 象:1歳半以上の歩行のできる未就園児とその保護者

※初回到5回分の参加費をいただきます。

お申込先は
こちらから



申込必要・定員10組
5回1,500円
(1回保険代込み300円)

10：15～11：15

全4回

著書「100歳まで歩く技術」講師から学ぶ
「歩く力」で未来を変える！

健康寿命を延ばすウォーキング教室【理論と実技】



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

5/13
(水)

・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
(水)

・「歩く力」と栄養①
・ウォーキング講座③
いつまでも歩ける足づくり

5/27
(水)

・「歩く力」と口腔ケア
・ウォーキング講座②
ひざ痛、腰痛とうまく
付き合う

6/24
(水)

・「歩く力」と栄養②
・ウォーキング講座④
ロコモ予防の体づくり

9:30 ~ 11:30

4/13 ~ 美しが丘地域
ケアプラザにて申込受付

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・筆記用具

ポールを
使って

楽しく歩こう！

ノルディックウォーク

・足に自信がない方も安心して参加できます！
・ポール貸出あり ・参加費無料

毎週水曜日 HAC美しが丘店
ウェルカフェ集合

13:40集合 **雨天中止** 集合場所に
(15:30頃解散) ご注意ください

ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使って歩くことで全身の筋肉を
バランスよく使える運動です。

- ➡ 膝や腰への負担が少ない
- ➡ 姿勢改善や転倒予防にも効果的！
- ➡ 「ちょっとゆっくりめ」初めての方も安心♪

初めてご参加される方は、事前にお申込みをお願いいたします。

★美しが丘地域ケアプラザ集合

春秋 ウォーキング

4/3 (金) 10時~12時
桜ウォーク
国学院コース

雨天中止

5/1 (金) 10時~12時
薔薇ウォーク
太陽公園コース

11/6 (金) 10時~12時
すすきウォーク
水沢の森コース

1/8 (金) 10時~12時
初詣ウォーク
伊勢社コース



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

わたしノート講座

後悔しないお葬式

～自分と家族のためにできること～

講師：関 勝之 氏
ディバーチャーズジャパン株式会社

5/29
(金)

会場
美しが丘
地域ケアプラザ

申込必要
定員20名
参加無料

13:30 ~ 15:00

ハマトレ部

ほっと
歩っ徒！ 寄り道！

～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



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

「現在の医療 介護情報(1)」

令和8年春のひだまり通信です。団塊の世代戦後第1次ベビーブーム(昭和22年から24年生まれ)の方が昨年で全て後期高齢者になりました。日本の人口ピラミッドで一番大きな世代です。高齢になれば、医療、介護の利用が増加し、その体制の維持、財政的負担が増大します。後15年間ぐらいまでがその期間にあたります。そこで今の医療介護体制を見てみましょう。まず医療です。少し前、新型コロナウイルスの流行があり、医療界も大変な時期を迎えましたが政府のたくさんの補助金もあり深刻な医療崩壊は避けられました。しかし国民の可処分所得の低下や、コロナ後の患者さんの受診抑制、物価の上昇、消費者の負担などで医療機関、とくに地方の公的病院の大部分が赤字経営となっており、今まで受けられた医療方針を維持できるかどうかの経営判断が求められています。特に老朽化した施設の建て替えなどは全く予算が立ちません。

医学、医療の進歩は著しいのですが、それに伴い新しい医療機器、高額な医薬品により今まで治らなかった病気の克服、延命もできるようになってきました。ですがその進歩には常に財政的負担がかかってきます。

これらの負担を国民皆保険制度の日本で公的保険のもとできれば安心ですが、今後どう運営していくのかわかりません。東京や大都市圏ではできる医療が地方ではできなくなる可能性や採算の悪い部門切り捨てや、高額な医療費を払える人だけが医療の進歩の恩恵にあずかれない場合も考えられます。

これらを公的医療保険でおこなえるのか、現在あるような民間の癌、高度先進医療保険に加入する方向で維持するのか、地方病院の医療の縮小、採算の悪い部門の廃止などを防ぐのをどうしたらいいかなど問題が山積みしています。国民の議論、合意の形成が必要な時が来ています。

次回は介護の問題になります。

団体のご紹介!

【ヨガ美クラブ】



「昔みたいに体が動かない…」
でも、ゆっくり動かすことでちょうどいい元気を取り戻しましょう♪

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

休館日のお知らせ

4/4(土) 5/2(土)
※休館日は事業申込、貸館申込はできません

※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。
※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。

【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下さい。



★お知らせ★ 次回の「ひだまり通信」146号は令和8年5月1日発行となります。