

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146号

2026年(令和8年)

5月1日発行



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

「今日を、ちょっと良い日に」

【ハバナイズ主宰】

姿勢改善、生活習慣改善で美と健康をサポートするウェルネストレーナー。活動場所は、オンライン、東京青山のピラティススタジオ「Sugata青山」

お申込みは**先着順**です。

申込期間:5/1(金)~5/28(木)

電話:9時開始

Googleフォーム:8時半開始

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



6/11

(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

~子どもの成長に悩んでいる親子の居場所~

ドレミニランドα

小さなお子さんは音楽が大好き!
ドレミニランドαでは音楽を使って
お子さんの成長のお手伝いをします♪

講師 足立 みつ子

日本音楽療法学会認定音楽療法士
地域ケアプラザや療育センター等
で音楽療法実施



対象:1歳6か月~未就園児(兄弟児の参加可)

発達や子育てに不安のある方

公園や他の子育て広場などに行きにくい方

お申込みは**先着順**です。

申込期間:5/1(金)~5/31(日)

申込方法:Googleフォーム8時半開始

6/14

(日)

10:00~11:15

申込必要
定員6組
参加無料

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



※詳しい内容はホームページをご覧ください。

Let's Sing Gospel!!



高木美奈子先生の**ゴスペル**講座再登場です!

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。



お申込は
電話・窓口
または
こちらから

講師：高木 美奈子 氏
(ボイストレーナー・音楽家)

7/14

(火)

10:00～11:30

申込必要・定員40名
対象:大学生以上・参加費 300円

お申込みは**先着順**です。

申込期間・方法:5/1(金)～6/23(火)

電話:9時開始

Googleフォーム:8時半開始

10周年!!

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:6/24(水)～7/15(水)まで

電話9時開始 Googleフォーム8時半開始

7/24

(金)

7/27

(月)

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



地域活動交流コーディネーター



就任のご挨拶



このたび着任いたしました寺田と申します。どうぞよろしくお願いたします。美しが丘地域ケアプラザでは、マタニティのママから高齢者の方まで、「楽しく」「学び」「元気」になれるさまざまな事業を行っています。ケアプラザとつながることで、地域の皆さま同士が交流し、日頃からの身近な地域のつながりが、より深まるきっかけになります。ぜひお気軽に、美しが丘地域ケアプラザへお立ち寄りください。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

子育て開催事業

申込必要
Googleフォーム

令和8年6.7月予定事業

- ♪ ベビーマッサージ
- ♪ ドレミニランドα
- ♪ 絵本の読み聞かせ
- ♪ AOBAおやこリミック
- ♪ 予連れ×マタニティピラティス
- ♪ みんなの学習室

開催事業はホームページに詳しく掲載しております



うつくびー
でーす♡

公式キャラクター

♪ 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。

転ばぬ先の

健康チェック測定会

無料

◆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・ベジチェック・体組成計測定・骨強度測定

対象者：青葉区在住の概ね65歳以上の方

6/26
(金)

【会場】美しが丘西地区センター 1F 体育室

【時間】10:30(18名)、11:00(17名)、11:30(10名)

※動きやすい服装で、上履きをお持ちの方はご持参ください。

申込開始：5/11(月)10時～受付先着順

*車での来館はご遠慮ください

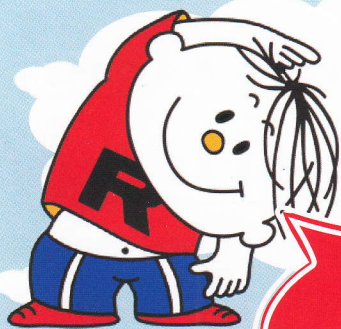
《申込み・問合せ》《会場》
美しが丘西地区センター

045-903-9204

週1回10分の健康習慣

ラジはま体操

～ラジオ体操 & ハマトレ体操～



毎週(木)
10時

会場
美しが丘地域ケアプラザ
玄関ホール

申込み不要
参加無料

お気軽にご参加ください!

つながりカフェ

坂の途中の 寄り道Cafe

6/10
(水)

- ・小澤クリニック
小澤進先生のお話
- ・昭和42年に坂寄りバック

7/8
(水)

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

13:30～15:00

申込不要
お茶お菓子代 200円

介護者のつどい

介護保険の賢い活用講座

～ひとりで抱え込まないために～
どなたでも参加可能です。

6/30
(火)

会場
美しが丘地域ケアプラザ

13:30～15:00

申込必要・先着順
定員15名・参加無料

暮らしあんしん講座

転倒予防トレーニング講座

「人はなぜ転ぶのか」現状を把握して
正しい姿勢と歩き方を身につけませんか?

6/25
(木)

講師：藤森 綾先生
(横浜総合病院 理学療法士)



13:30～15:00

申込必要・先着順
定員25名・参加無料

共催：山内西地区保健活動推進委員会

【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

「今後の介護問題」

団塊の世代が75歳以上になり後期高齢者が人口ピラミッドの中心を占めるようになりました。それにより介護を受ける人が今後増加していきます。まずはそれを受け入れる介護施設、介護者の確保が課題になっています。介護施設を増やすにはその介護の運営が黒字になることが必要です。それには施設を立ち上げ必要な財政的援助が不可欠です。

そしてそこで働く介護に携わる人が増えなければいけません。今の賃金水準では他業者に比べて高いと言えません。人が介護の仕事に就きたいと思うような賃金水準に引き上げるには、介護保険の仕組みを国民の合意を図りながら変えていく必要があります。

介護を受ける側の問題として施設で介護を受けるか、自宅で受けるかの問題があります。施設で受ける場合は効率的ですが、必ずしも施設介護を希望しない人も多く、かつ経済的負担が発生します。

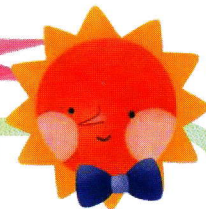
自宅で受ける場合での問題は、最近の傾向は核家族が多くなり、かつ独居世帯が増えていることが言えます。高齢者だけですと老々介護や夫や妻が病気を抱えながら一方の介護をしなければいけないなどのこともあり疲弊してしまいます。また独居ですと身近にサポートする親族、知り合いがいないと何かとうまくいきません。

そこで少しでも介護を受けなくて済むように、日頃ごろから体力、骨格の強化、病気の予防に取り組む啓発が必要です。

また自治会、老人会、民生委員等地域の見守り体制の構築が必要になっています。



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。
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

休館日のお知らせ

6/6(土) 7/4(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。



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。

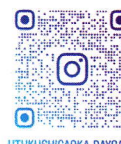
UTSUKUPPY

★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

★お知らせ★ 次回の「ひだまり通信」146号は令和8年7月1日発行となります。