

ひだまり 通信

横浜市青葉区美しが丘4-32-7
TEL 045-901-6665



キッズ体操教室

KIDS GYMNASTICS CLASS

楽しく遊んで体の基本動作を習得しましょう

講師：加藤智美先生

2011年に体操協会の指導者として活動を始め、ケアプラザで多くの方と体操を通じて関わってきました。2020年に独立後は、保育士とMHSWの資格を活かし、発達特性のあるお子様を含め、すべての子どもが「自分らしく」成長できるよう寄り添ったサポートを大切にしています。

お申込は
二次元コード
から



9/17・10/1・10/15

11/5・11/19

(全5回コース・木曜日)

10:15~11:15

申込必要・定員10組
5回 1,500円
(1回保険代込み300円)

お申込みは先着順です。

申込方法：Googleフォーム

申込期間：8/2(日)~9/10(木)

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。

大事な人が困ったとき、あなたが“最初の味方”になれる講座

認知症サポーター養成講座

と

もしバナゲーム

9/17(木)
14:00~15:30

受講料無料

定員20名

お申込
窓口&TEL
045-901-6665

あえて縁起でもない話、してみませんか？



普段は避けがちな“もしもの話”。でも、あえて話してみると、相手の気持ちを想像したり、選ぶ理由に耳を傾けたりする大切さに気づけます。「もしバナゲーム」というカードを使って、気軽に楽しく、寄り添い方を体験してみましょう。

会場：美しが丘地域ケアプラザ 2F多目的ホール



骨格から整える 小顔&デコルテ講座

骨から顔をリフトアップ?! 肩こり、首こり、歯ぎしり等をセルフケアしていきましょう

9/4

(金)

10:00 ~ 11:15

申込必要/定員10名
対象: 18歳以上
参加費 1,000円

お申込は
電話・窓口
二次元コード➡



ボディメイクトレーナー
齋藤 美紀子 先生

「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」

お申込みは応募多数の場合は抽選です。
申込期間: 8/4(火)~8/29(土)

持ち物 水分・フェイスタオル (肩幅ほどの長さ)

10th 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。どちらかご都合の
良い日でお申込みください。

9/25

(金)

9/28

(月)

申込必要
各定員40名
参加費100円

13:30~15:00

お申込みは先着順です。
申込期間: 8/25(火)~9/18(金)

うた: 渡辺 智子先生 ピアノ: 半澤 尚美先生

お申込は
電話・窓口
二次元コード➡



~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 アルファ

音楽に触れ合いながら
お子さんの成長を優しくサポートします

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: 7/1(水)~
申込方法: 電話・窓口・二次元コード ➡

申込必要
定員6組
参加無料



9/13

(日)

10:00~11:15

講師 足立 みつ子 先生

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

子育て 8・9月予定事業

事業の詳細はHPの事業カレンダーへ ↓

- ・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おやこリトミック
- ・子連れ×マタニティピラティス



お申込は各事業の二次元コードからお願いします。

ほっこりんこ

毎週(月)9:30~11:30
2F 多目的ホール



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。

申込不要

出入自由

参加無料

青葉区の『子育て支援者』が会場を運営しています。祝日休み

美しが丘地域包括支援センターからのお知らせ

事業名	日時	内 容	参加費	申込
介護者のつどい	8/31(月) 13:30~15:00	「介護付き有料老人ホーム施設見学会」 将来の選択肢を広げる第一歩として、まずは気軽に見学してみませんか。 今回はライフコミュニケーションたまプラーザの見学 ケアプラザに集合し、送迎バスで施設に移動予定です。 ※詳細はお申込時にお伝えします。	定員10名 無料	必要
坂の途中の寄り道カフェ	9/9(水) 13:30~15:00	●小澤クリニック 小澤進先生のお話 ●コーヒー&お菓子タイム ● ストロベリーパラダイス によるバンド演奏 ♪お気軽にご参加ください♪	¥200	不要

お申込は、
窓口&TEL
045-901-6665

ボランティア紹介

あなたの“できる”が誰かの笑顔に

自分にできるお手伝いを楽しんでいるお仲間に、
きっかけや今の思いをお聞きしました

デイサービスボランティア

調律師の尾藤さんがボランティアで調律して下さったピアノを活かし、朝、皆様をお迎えしています。1時間ほどですが、クラシック、童謡、昭和歌謡から演歌まで演奏しています。歌ってくださる方、手拍子や口ずさんでくださる方。皆様からいただく拍手と笑顔が、何よりの喜びです。



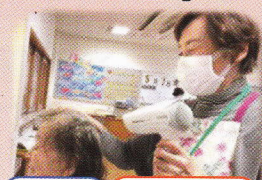
Welcomeピアノ

20年以上前、「少しでも力になれば」と始めた活動です。お茶出しやお話の中でいただく「ありがとう」が、今も励みになっています。そして何より、皆さんとの会話から私自身が元気をもらっています。お会いできる日が楽しみです。



お茶出し レクリエーション補助

介護相談のついでにシニアボランティア講習会に参加したのがきっかけ。利用者さんが楽しそうに話して下さることや、職員さんの「助かりました」の一言が励み。人生の先輩との語らいは学びが多く、心が温かくなる時間。自身の体調を一番に、余裕があるときに参加しています。



お茶出し ドライヤー

デイサービスでのお手伝いボランティアがあると聞き、少しでも手助けになればと始めました。たくさんの人と出会え、昔話などを楽しみ、有意義な時間を過ごさせてもらっています。利用者さんの笑顔が私の元気の源です！



お茶出し ドライヤー

「ボランティア、私にもできるかな？」が、街を笑顔にするヒント

子どもたちの見守り、地域のお掃除、おじいちゃん・おばあちゃんのお話し相手……。私たちの街には、あなたの「ちょっと得意なこと」や「普段通りの笑顔」を待っている場所がたくさんあります。義務でも、立派な使命感でもなく、自分の健康維持や新しいお友達づくりのような感覚で、まずはあなたの“できること”から心地いいペースでお手伝いを始めてみませんか。ボランティアについてはケアプラザまでお気軽にお問合せください。

【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～土 9:00～18:00 ※第一土曜日は休館日です。
日・祝 9:00～17:00

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。
来所での相談は、あらかじめ電話等で連絡のうえお越しください。

講座の申込受付時間

第一土曜日は休館日のため受付できません

月～土 /9時～18時
日・祝日/9時～17時

申込電話：045-901-6665

骨格から整える 小顔&デコルテ講座

骨から顔をリフトアップ?! 肩こり、首こり、歯ぎしり等をセルフケアしていきましょう

9/4
(金)

10:00 ~ 11:15

申込必要/定員10名
対象: 18歳以上
参加費 1,000円

お申込は
電話・窓口
二次元コード→



ボディメイクトレーナー
齋藤 美紀子 先生

「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」

お申込みは応募多数の場合は抽選です。
申込期間: 8/4(火)~8/29(土)

持ち物 水分・フェイスタオル (肩幅ほどの長さ)

10th うたのひろば Anniversary

◆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。どちらかご都合の良い日でお申込みください。

9/25
(金)

9/28
(月)

申込必要
各定員40名
参加費100円

13:30~15:00

お申込みは先着順です。
申込期間: 8/25(火)~9/18(金)

うた: 渡辺 智子先生 ピアノ: 半澤 尚美先生

お申込は
電話・窓口
二次元コード→



~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
DOREMINI LAND
α アルファ

音楽に触れ合いながら
お子さんの成長を優しくサポートします

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: 7/1(水)~
申込方法: 電話・窓口・二次元コード

申込必要
定員6組
参加無料



9/13
(日)

10:00~11:15

講師 足立 みつ子 先生

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

子育て 8・9月予定事業

事業の詳細はHPの事業カレンダーへ↓

- ・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おやこリトミック
- ・子連れ×マタニティピラティス



お申込は各事業の二次元コードからお願いします。

ほっこりんこ 毎週(月)9:30~11:30
2F 多目的ホール



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、子育て
支援者と育児のお話ができます。

申込不要

出入自由

参加無料

青葉区の『子育て支援者』が会場を運営しています。祝日休み



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

「寿命」

令和7年の日本人の平均寿命は、男80.1歳、女87.1歳です。国別の男女平均比較では84.6歳で世界一の長寿国です。次に続くのが韓国、シンガポールとなり、あとはヨーロッパの国々が上位に入ってきます。下位に属するのはアフリカ諸国が多く、51歳から54歳程度にとどまります。

地域別では、ヨーロッパはフランス81.9歳13位、ドイツ80.4歳25位、イギリス80.1歳27位と比較的上位にきています。北アメリカではカナダ81.5歳18位、アメリカ76.3歳39位、メキシコ70.8歳107位となっています。南アメリカではアルゼンチン74.5歳59位、ブラジル72.3歳92位です。アジアでは特別行政区などを含めると香港が85.0歳で世界1位になります。台湾は81.1歳、中国77.6歳34位、北朝鮮72.6歳87位、インド67.5歳133位となっています。その他の地域ではオーストラリア83.1歳5位と上位に位置し、ロシア70.0歳115位、エジプト69.1歳119位などとなっています。

東アジアの国は長生きの国が多く、それに加えて経済状況のよい国、医療水準の高い国が上位にきています。現在の最高齢者はイギリス在住の116歳の女性です。過去公式に認められている最高齢者はフランスに住んでいた122歳164日の女性です。この辺が人間の寿命の限界となっています。

秦の始皇帝は不老長寿の薬を求めて、徐福を世界に派遣したと言われていますが、ついに帰らなかったとされています。

このことにより寿命には限界がありますが、その中で長生きをするには長寿の体質、あるいは遺伝子と、よい医療環境と健康な生活習慣が重要な要素といえそうです。

団体のご紹介!

美しが丘ケアプラザ
公式キャラクター



【ふくろうの会】

映画を語る会を、毎月第2土曜日に開催しています。8月は8日、9月は12日です。詳細は窓口かお電話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

休館日のお知らせ

8/1(土) 9/5(土)

※ 休館日はお電話・窓口での事業申込、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。

★お知らせ★ 次回の「ひだまり通信」148号は令和8年9月1日発行となります。

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.DAICARE