2026.11.1(R8) 発行
第149号

横浜市美しが丘地域ケアプラザ

ひだまり通信

ホームページはこちら

脳活性化エクササイズ

無料

楽しみながら、脳を元気に。毎日の暮らしをもっといきいきと。

全3回コース（全日程 13:30～15:30）

会場 美しが丘地域ケアプラザ2F

講師 理学療法士 他

12/17（木）	「話す・動く・食べる」元気づくり講座 運動（コグニサイズ）
1/21（木）	認知症予防と口腔ケア講座 運動（コグニサイズ）
2/18（木）	栄養講座 運動（コグニサイズ）

- 対象者：概ね６５歳以上の方
- 定　員：２０名
- 参加費：無料
- その他：動きやすい服装
  水分・筆記用具

コグニサイズとは コグニサイズとは、体の運動と頭の運動を同時に行う認知症予防の運動です。国立長寿医療研究センターが作った方法で、全国で広く使われています。

※お申込：11/10～（先着順）

木曜の朝は、みんなで楽しく ラジオ体操！





ラタ坊スタンプを押して、10分間の体操スタート！

「ちょっと体を動かしたいな」と思ったら、

ぜひお気軽にご参加ください！



日時 毎週木曜日 10:00～

場所 ケアプラザ 玄関ホール

2026 シーズンコンサート

申込み

1/23(土) 13:30～15:00


ソプラノ
金子 みどりさん


MC・歌
鶴田恵美子さん


ピアニスト
西山喜美子さん

- 参加費　300円
- 定　員　40名
- 申込期間　11/2(月)

心に響く歌、心によりそう調べをお送りします。
予定曲：クラッシック他

小顔＆デコルテ講座

申込み

ボディメイクトレーナー 齋藤 美紀子 先生

12/4(金) 10:00～11:15



- 参加費　1,000円
- 定　員　10名
- 申込期間　11/2(月)～
- 持ち物　水分・フェイスタオル（肩幅ほどの長さ）

姿勢と習慣改善で美と健康を支えるウェルネストレーナー。
オンラインと「Sugata青山」で活動。

うたのひろば 10th Anniversary

申込み

1/22(金)・1/25(月) 13:30～15:00
※ いずれかのみ応募可



- 参加費　100円
- 定　員　40名
- 申込期間　12/22(火)～

渡辺智子先生のリードボーカルと、半澤尚美先生のピアノ伴奏に合わせて季節の歌や懐かしい歌を皆で歌います。

高木先生と歌おう！

申込み

全2回コース

1/12・2/9 10:00～11:30



- 参加費　300円
- 定　員　40名
- 申込期間　12/11(金)～

歌って楽しくストレス発散♪
じっくり歌い上げていきましょう♪

すべて事前申込制（先着順）です。

【窓口・電話】月～土 9:00～18:00（第一土曜休み）
日・祝 9:00～17:00　045-901-6665
【Web（ニ次元コード）】24時間受付

ご利用にあたっての注意事項

・駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。
・各種講座での**写真撮影・録音**はご遠慮ください。

絵本の読み聞かせ

詳細はHPへ

12/22（火） 10:30～11:30　講師　城所 律子 先生



- 対　象　0歳～未就園児
- 参加費　なし
- 定　員　10名
- 申込期間　受付中

絵本の読み聞かせの後は、Luceさんによるトーンチャイムの Xmasコンサートです♪

AOBAおやこリトミック

詳細はHPへ

1/29（金） 10:00～11:15　講師：青柳 志保 先生



- 対　象　0歳～未就園児とその保護者
- 参加費　300円
- 定　員　10組
- 申込期間　受付中

先生のピアノの伴奏に合わせて楽しく身体を動かしましょう♪
リトミックのあとは、先生と子育てフリートークの時間もあります

キッズ体操教室 KIDS GYMNASTICS CLASS

詳細はHPへ

1/21、2/4、2/18、3/4（全 木曜日） 10:15～11:30　講師　加藤 智美 先生

- 対　象　1歳半以降の歩行のできる未就学児とその保護者
- 参加費　1,200円（300円×4回分）
- 定　員　10名
- 申込期間　11/19(木)～

ドレミニランドα アルファ

詳細はHPへ

12/6（日） 10:00～11:30　講師：足立 みつ子 先生

- 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
- 参加費　無料
- 定　員　6組
- 申込み期間　受付中



包括支援センターより

事業名	日　時	内　容	参加費	申込
坂の途中の寄り道カフェ	12/9(水) 1/13(水) 13:30~15:00	12月　2026年の総まとめ/グループ対抗クイズ大会 1月　新春ドレミパイプイントロクイズ大会	￥200	不要
わたしノート講座	1/29(金) 13:30~15:00	今日から始めたくなる、生前整理のコツ	無料	必要 定員20名
介護者のつどい	12/24(木) 13:30~15:00	認知症について知りましょう! ~ ミニ講座の後はゆっくりお茶タイム ~	無料	必要 定員5名
春秋ウォーキング	1/8(金) 10:00~12:00	驚(おどろき)神社へ初詣! ・集合:美しが丘地域ケアプラザ ・解散:たまプラーザ駅	無料	不要



「教えて! 包括ってどんなところ?」



私たちの正式名称は、**横浜市美しが丘地域ケアプラザ**。「ケアセンター」ではなく**「ケアプラザ」**です!「ケアセンターさんに・・・」「あ、もしかしてケアプラザのことかな?」地域の皆さんと、そんなやりとりをすることがあります。ケアプラザって何をするところ?」と思った方も、ぜひこのコーナーで少しずつ知ってください!

地域と地域をつなぐ、2人のコーディネーター

地域活動交流コーディネーター

「やってみたい」の一歩を応援し、新しい楽しみや人との出会いにつなげます。

「外に出て誰かと話したい」
「新しいことを始めてみたい」

そんな思いをきっかけに、地域の活動や交流の場をご紹介します。
地域の皆さんと一緒に、交流の場や活動を広げていきます。

ご挨拶



このたび、地域コーディネーターを担当することになりました吉川です。
美しが丘に約15年暮らし、緑豊かな街と地域の皆さんの温かさに囲まれてきました。
皆さんと一緒に、より良い地域づくりを考えながら、一歩ずつ取り組んでいきたいと思います。

これからどうぞよろしくお願いします。

生活支援コーディネーター

地域の「困った」や「やってみたい」を、一緒に考えます!

地域の皆さんの声を聞き、人・活動・場所・サービスなどをつなぐ仕事をしています。

例えば…
- 「庭の草取りが大変」
  → 利用できるサービスをご紹介
- 「気軽に参加できる場所がほしい」
  → 地域の活動をご案内
- 「こんな活動を始めてみたい」
  → 活動づくりをサポート

自治会・社会福祉協議会・民生委員・ケアマネジャーなど、地域のさまざまな人とつながりながら、必要な人・場所・サービスにつないでいます。

「こんなこと、どこに相談したらいいの?」
そんなときは、お気軽にご相談ください。



美しが丘地域ケアプラザでは、地域の皆さまの「こんなことを聞いてもいいの?」という疑問やお困りごとにお答えしています。お気軽にご相談ください。

【担当エリア】美しが丘4丁目、美しが丘西、荏子田1·2·3丁目(一部)、元石川町(一部)、すすき野3丁目(一部)

健康相談室

「医療とＡＩ革命」

協力医　小澤クリニック
小澤　進先生



医療部門にもデジタルの波が押し寄せております。多くの書類、機械の取り扱いがデジタル処理され、書類の管理や、情報のやり取りが紙でなく、パソコン上で管理されるようになってきました。マイナンバーカードの受付や、レントゲンフィルムがなくなり、パソコン上で読影し保存されるようになっています。加えてＡＩが登場するようになり、医療情報がＡＩで得られるようになるでしょう。

従来は医師側も病気の診断、治療方針など自分の知識や経験に基づいて行ってきました。今後はその判断をまずＡＩで行い、より客観的に見逃しを防ぐようになるでしょう。患者さん側でもＡＩを使ってあらかじめ自分の病気の情報や種類を推測できるようになります。症状が出たら受診すべきか否か、今持っている薬で様子を見ていいか、受診すると判断されたら、何科に行ったほうが良いかなどの判断をまずＡＩで仰ぐようになると思います。

既に医療を受けている方もその治療の内容を、客観的に判断したい時や、主治医の判断だけでなく、他の医者の判断を参考にしたい時まずＡＩを使ってセカンドオピニオンの代わりに利用できるようになると思います。

医師と患者の知識格差の解消につながっていきます。

今やＡＩの知識の蓄積は個人の知識、経験値をはるかに凌駕してきており、病気の予測、経過、予後まで判断を仰ぐようになると思います。

窓口・電話 相談時間が変わりました！

横浜市内の地域ケアプラザでは、令和8年10月から相談受付時間が変更になりました。**日曜・祝日と時間外**は、電話はコールセンター対応、窓口相談はお休みとなります。

■ ご相談時間　月～土　9:00～17:00（祝日はお休みです）

■ 相談専用電話　045-901-6714

窓口で相談される際は職員が訪問などで不在の場合がありますので、事前にお電話でご連絡のうえお越しください

本記事は横浜市の発表内容をもとに掲載しています。
詳細は二次元コードからご確認ください。➡

ボランティア募集

◆登録団体『あおば子ども食堂』
毎週(水) 調理・配膳・見守り
お手伝いをしてくださる方を募集しています。
お問合せ先：あおばボランティアセンター
045-972-7018

◆ ケアプラザ『デイサービス』
平日 1回 2時間程度(週1でも大歓迎!)
お茶出し・お話し相手・ドライヤーかけ など
利用者の皆さんと楽しく交流しながら活動できます。
お問合せ先：美しが丘地域ケアプラザ
045-901-6665

休館日お知らせ

※ 第一土曜日は休館日

12/5(土)・1/9(土)
12/29(木)～1/3(日)

令和9年1月4日(月)より開館いたします。

― 職員のひとりごと ―

今年は、季節の移り変わりが少し変わった一年でしたね。9月の長雨のあと、通勤途中でも見慣れないキノコをあちらこちらで見かけました。たまプラーザ駅からの道では、真っ白でふっくらとしたキノコが二つ。それを見たMさん、「おいしそー！！」思わず出たひと言に、みんなで笑ってしまいました。ちなみに、そのキノコ、どうやら毒があるものだったようで……。後から知って、みんなで「食べなくてよかったね」とひと安心。そんな小さな出来事にも笑いながら、今年も一年を締めくくることができそうです。来年も、笑顔のある楽しい職場で過ごせたらと思います。皆さまも、どうぞ良いお年をお迎えください。

★お知らせ★　次回の「ひだまり通信」１５０号は**令和９年１月４日発行**となります。