

陽

だまり通信



第 81 号

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 FAX：045-901-6718

美しが丘地域ケアプラザ [検索](#)
平成 27年 7月 15日 発行

地域の様々な世代向けに健康講座からお子様向けの創作教室、世代別で和食、洋食の料理教室を開催します

平成27年度 横浜市美しが丘地域ケアプラザ 主催

健康講座 未病を知ろう

～病気になってしまう前に～

年を取ると病気が多くなりますが



健康な状態と病気の間には

「未病」という段階が存在します

病気になってしまう前に

「未病」を賢く理解して より健康な状態へ近づけましょう

○日 時：平成27年 9月 9日 (水) 13:30～14:30

○会 場：当ケアプラザ 多目的ホール

講 師 神奈川県衛生研究所 主任研究員 秋山 晴代 氏

- ・神奈川県を取り巻く現状
- ・「未病」とは？～未病を治すかながわ宣言～
- ・私たちが目指す参加型医療（食生活の改善・運動習慣の徹底・社会参加）
- ・神奈川県衛生研究所の取り組み

どなたでもご参加いただけます（参加費無料）

資料をご用意しますので
事前にお申込み下さい

敬老の日企画

押し花 メッセージカード 作り

世界でひとつだけのプレゼント

大切な方へ

オリジナル作品を作って差し上げませんか



○対 象：概ね3歳以上のお子さんとその保護者
お子さんだけの参加も可能です

○募集人数：10名（お申込み先着順）

○開催日時：平成 27年 9月 12日 (土)
10:00～12:00

○会 場：当ケアプラザ 多目的ホール

○講 師：NPOフラワークラブなな夢 花育アドバイザー
菊地 悦子 氏 笹本 美穂 氏

○参加費用：500円（作品代として フレーム付）

季節を彩る 和食講座

ユネスコ無形文化遺産としても
認められた『和食』をみなさんと
いっしょに楽しく作りましょう

■対 象：概ね65歳以上の方（男女不問）

■募集人数：10名（お申込み先着順）

■日 時：平成27年 9月 10日
(木) 10:00～12:30

■会 場：当地域ケアプラザ 調理室

■内 容：ご飯、汁物、主菜1品と副菜2品
をみなさんと一緒に作ります

■参加費：1,000円

■持ち物：エプロン バンダナなど頭を覆うもの

親子でフレンチ

地域で育てられたお野菜
をつかって

親子でたのしく
おしゃれに調理！



◆対 象：調理のできるお子さんとその保護者
◆募集人数：5組 10名（お申込み先着順）

◆開催日時：平成 27年 9月 23日
(水・祝) 10:00～13:00

◆会 場：当地域ケアプラザ 調理室

◆内 容：参加全員で調理して 試食します

◆参加費用：親子1組 1,500円

◆持ち物：エプロン バンダナなど頭を覆うもの

イタリア料理教室

イタリアのお惣菜5品
作ります

○対 象：区内在住・在勤の方
○募集人数：8名（お申込み先着順）

○開催日時：平成 27年 10月 17日
(土) 10:00～13:00

○会 場：当地域ケアプラザ 調理室

○内 容：イタリアンお惣菜 5品を
参加者全員で調理して 試食します

○参加費用：1,000円

○持 ち 物：エプロン、バンダナなど頭を覆うもの
お申込み受付開始 9/7 (月) 10:00～

陽だまり カフェコンサート

素敵な音が奏でる
午後のひととき

9/26 (土) 13:00~15:00



どなた様でもご参加いただけます！
会場：当ケアプラザ 多目的ホール
参加費 300円（飲み物・お菓子付）

ソプラノ×クラリネット×ファゴット×ピアノ

ゲスト：帰ってきた **Detary☆Hitary** (デタリー・ハイタリー)

アロマテラピー講座

どなたでもご参加いただけます

みつろう
蜜蝋ハンドクリームをつくりましょう

開催日時：平成27年10月7日（水）

10:30~11:30

開催場所：当地域ケアプラザ 地域ケアルーム

参加費は 600円（精油・容器代）

先着受付順 定員10名

アルコールが合わない方には

代用を用意しています



四季折々にみんなで唄おう 日本の歌百選

どなたでもご参加いただけます

10/12

(月・祝)

10:30~12:00

26曲構成



ゲスト：渡辺 智子さん (ソプラノ) 半澤 尚美さん (ピアノ)

当ケアプラザ 多目的ホール
参加費無料／申し込み不要

続・暮らしとお金を考える



知って防ごう！

消費者被害

○対象：どなたでもご参加いただけます

○開催日時：平成 27年 10月 14日
(水) 13:30~15:00

○会場：当地域ケアプラザ 多目的ホール

○内容：最近の悪質商法の手口とその
対処法を学びます

○参加費：無 料 ○要申し込み

○持ち物：筆記用具

事業名	対 象	開催日時	内 容	参加費
歌謡の会	概ね60歳以上の方	9/15 10/20 (火) 10:00~12:00	アコーディオンの伴奏に 合わせて楽しく歌います	無 料
いぶき書写の会	どなたでもどうぞ	9/3 9/17 10/1 10/15 (木) 13:00~15:00	写経や書道を行います 8月休止 9月から第1・ 第3週の開催になりました	1回100円
らくがきちょう 楽画記帳	概ね60歳以上の方	9/18 10/16 (金) 14:00~16:00	好きな画材をつかって 自由な視点で描きます	無 料
親子で3B体操	歩行のできる未就 園児とその保護者	9/17~中期クラス (全8回)	ボール・ベル・ベルターを 使用しての親子体操教室	1回300円
フラワーアレンジ メント教室	どなたでもどうぞ	9/11 10/9 (金) 18:00~19:00	毎回季節に合った生花を アレンジメントします	1回 2,000円

会場は すべて美しが丘地域ケアプラザ 2階の各お部屋になります

各種講座のお問い合わせは 美しが丘地域ケアプラザまで Tel045-901-6665

<各講座にご参加の皆さまへ> 駐車場スペースに限りがありますので お車でのご来館はご遠慮いただきますようお願い申し上げます



美しが丘 地域包括支援センター からのお知らせ



～ 平成27年 9月・10月 開催事業 ～

介護者のつどい②

旅をあきらめない

外出に不安のある方向けの旅行プランをご紹介します

介護されているご家族/介護に関心のある方 対象

～ 日 時 ～

9/30 (水)

13:30～15:00

参加費無料/要事前申込み

～ 会 場 ～

美しが丘地域ケアプラザ
多目的ホール

担当：星野

美しが丘・たまプラーザ地域ケアプラザ 共催事業

月一ウォーキング

～ みんな元気で 健康あるき ～

地域を2時間かけて歩くコースです

参加費無料・申込み不要

雨天時は中止となります

10/2

(金)

美しが丘地域ケアプラザ
集合10:00 担当：上原

誰もが気軽に
参加できる
コミュニティカフェ

おれんじ倶楽部



9/22

10/27

いずれも(火)14:00～16:00

会場：特別養護老人ホーム

たまプラーザ倶楽部

青葉区元石113697-1 TEL045-909-5261

参加費：100円 (飲み物おやつ付)

内容：脳トレゲーム 軽体操 小物作り 等
楽しいアトラクション満載！

お申込み不要/どなたでもご参加可能です

歌でつながる
仲間の輪

あおばいば元気塾



ギターの伴奏にあわせて
懐かしい歌を歌いましょう♪

美しが丘西保木自治会 後援

うたごえサロン



6月24日(水)の午後。美しが丘西保木自治会館から聞こえてきたのは、ギターの伴奏に合わせた地域の方々による歌声です。平成26年度に当地域包括支援センター主催の『花咲人生 応援講座』から発展した『うたごえサロン』が始まりました！講座に参加されていた方々が“地域で今後も集える機会がほしい”という声を上げていただき、美しが丘西保木自治会の承認を得て、このたびの開催となりました。講座受講者がサロンを運営するスタッフとなりました。

この日の参加者はおよそ50名！歌集を手元にギターの伴奏に合わせて懐かしい歌をたくさん歌っていただきました。ギター伴奏は、青葉区社会福祉協議会職員の三島さんにご協力いただいております。皆さんからリクエストを伺いながら、歌集のページをめくって、皆さんのお好きな曲を伴奏していただきました。また、ゲストでお越しいただいた訪問看護ステーションの職員さんに健康講話も伺いました。“歌うことで唾液の分泌を促し、話だけするより適度に喉も潤うんですよ！”とアドバイスをいただき、歌うことで健康促進を図っていければと思っています。『うたごえサロン』は、毎月第4(水)14:00～16:00 美しが丘西保木自治会館で開催です。

ボランティアふくろうの会



運営スタッフ募集

ふくろうの会では 楽しいイベントと一緒に運営して下さるボランティアを募集しています！
少しのお手伝いでも構いません。
詳しくはケアプラザまで



ほっとサロン青葉

(横浜市青葉区生活支援センター)

参加者募集

参加対象は、精神疾患等の病気で悩まれている方やそのご家族です。
毎月第4(金) 14:00~16:00 美しが丘ケアプラザが会場です。
お茶を飲みながら、音楽にふれながら、ゆっくりところをほぐしませんか？



活動団体掲示板

配食サービス 友愛グループ

配食スタッフ募集

毎月、主に高齢者宅に手作りお弁当を配達しているボランティア活動です。調理または配達して下さるスタッフを募集しています。
詳しくはケアプラザへお問い合わせ下さい。



配食サービス 緑給食グループ

利用者募集

地域の一人暮らし高齢者や高齢世帯に毎月第4(火)お昼にお弁当を届けます。季節の食材を使い、バランスのよい食事をする事の大切さを伝え見守りも目的としています。
1食500円です。



健康相談室

美しが丘地域ケアプラザ 健康相談医
小澤クリニック 小澤 進

今号のテーマ：ストレスチェック

日頃からストレスを感じている方が増えています。実際、神経精神科やメンタルクリニックに受診する人の数は増加しています。働いている人も、職場での人間関係、情報化の世の中で、ストレスに悩んでいる人が多くなり、休職、退職、長期の通院など本人だけでなく、会社にとっても重大な問題になっています。

そこで今年12月1日より労働者数50人の事業場はストレスチェックを実施することが義務付けられました。内容はストレスに関する質問表に答えてもらい、その結果により専門家の面談を受け、必要な措置を講じていくものです。
事態が深刻にならないうちに、問題を拾い出し、解決することが求められています。



横浜市美しが丘地域ケアプラザ (社会福祉法人 緑成会)

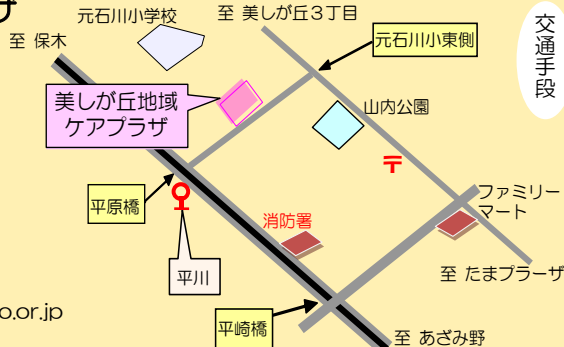
〒225-0002

横浜市青葉区美しが丘4-32-7

電話 045-901-6665

FAX 045-901-6718

E-mail: utukushigaoka-cp@midorinosato.or.jp



【たまプラーザ駅より】

東急バス「虹ヶ丘営業所」「美しが丘西」「江田駅」「柿生駅前」行 乗車
「美しが丘3丁目」バス停下車 徒歩7分
または、たまプラーザ駅から徒歩15分(12km)

【あざみ野駅より】

小田急バス「向ヶ丘遊園」行
東急バス「たまプラーザ駅」行 乗車
「平川」バス停下車 徒歩5分
または、あざみ野駅から徒歩23分(18km)