

陽

だまり通信



第 80 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 6月 1日 発行

美しが丘 地域包括支援センター からのおしらせ

6月から新たに地域の拠点で2つの事業を開催します。『うたごえサロン』（右記）は、美しが丘西保木自治会館で地域住民の皆様と話し合っ、立ち上げた活動です。『おれんじ倶楽部』（下記）は、特別養護老人ホーム たまプラーザ倶楽部さんと美しが丘地域ケアプラザの協働事業です。

おれんじ倶楽部

毎月第4(火) 14:00~16:30

会場：特別養護老人ホーム
たまプラーザ倶楽部
青葉区元石川3697-1 TEL045-909-5261

参加費：500円（飲み物および付小物作り材料費込）

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
(担当：星野)

歌でつながる
仲間の輪

あおば伊佐元気塾

～ぶら～り道草 歌って健康～

うたごえサロン

ギターの生演奏に合わせて、懐かしい昭和の名曲を一緒にうたいます。口パクだって大丈夫。美味しい日本茶も、ご用意してお待ちしています。

6/24 7/22 8/26 9/23 10/28
11/25 12/23 1/27 2/24 3/23

6月開始
毎月第4水曜日

14時～16時

場所：美しが丘西保木自治会館
(青葉区美しが丘2-7-1 保木薬師堂のとなり)

内容：歌の合唱・健康講話・茶話会など

対象者：概ね60歳以上の方

参加費：無料

申込：不要です。ご自由にお越しください

ボランティア募集中

(担当：上原)

平成27年度 横浜市美しが丘地域ケアプラザ 主催

乳幼児 対象

親子で みずあそび

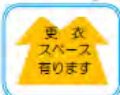
今頃から
参加費無料
に参りました！

括弧ビニールプール
を設置しています

- 開催日時：① 8月 2日(日) } いずれも
② 8月 9日(日) } 10:30~14:30
- 開催場所：美しが丘地域ケアプラザ 正面玄関 駐車場
- 参加方法：直接、当ケアプラザまでお越しください

<ご参加にあたっての注意事項>

- 悪天候(低気温)日は中止することがあります
- お子さんの見守りは保護者の方でお願いします
- お子さんは水着の着用をお願いします
(水あそび用おむつ着用でも可)
- お車でのご来所はご遠慮ください



夏の子育て支援事業

國學院大学キッズボランティアサークルITAPSI協働事業

おもちゃの楽校

お子さんや親子向けの工作講座です

親子の思い出に！ 夏休みの宿題に！

参加費 無料/申し込み不要

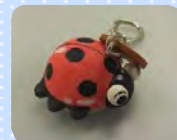
工作物はなくなり次第 終了します

日 時：8月23日(日) 10:30~13:30

会 場：美しが丘地域ケアプラザ

内 容：3つのブースで簡単な工作をします

①ぶんぶんゴマ ②万華鏡 ③クラフトキット



3つの作品を作った方には いいことあるかも！?

美しが丘地域ケアプラザでは 歌会や素敵なゲストをお呼びしてのコンサートなど多彩なプログラムを企画しております。“歌うことが好きな方” “生の演奏に酔いしれたい方”
これまで ケアプラザにお越しになったことがない方も、どうぞお気軽にご参加ください！

ボランティアグループ ふくろうの会・美しが丘地域ケアプラザ 共催

歌声喫茶

～歌と音楽で全国を旅する時間～



〇日 時：平成 27年 7月 6日（月）13:30～15:00

〇場 所：美しが丘地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

〇参加費：300円（お茶菓子代含む）

〇定 員：50名程度 ※お車でのご来所はご遠慮ください
（お身体の不自由な方は、ケアプラザにご相談ください）

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

7/12（日）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）



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

7/20（月・祝）海の日

10:30～12:00

～夏のうた～

26曲構成



ゲスト：鶴田 恵美子さん（声楽家）

当ケアプラザ 多目的ホール
参加費無料／申し込み不要

日本の歌百選 とは 平成18年に日本の文化庁
と日本PTA全国協議会が 親子で長く歌い継い
でほしい童謡・唱歌や歌謡曲 など101曲を選
定したものです

第3火曜日に通う歌の会 歌謡の会

アコーディオンの伴奏に合わせて 元気に
楽しく歌いましょう！ 歌詞は映写します
途中休憩あり 軽体操もやります

7月21日（火） / 8月はお休みします

10:00～12:00 当ケアプラザ 多目的ホール にて
アコーディオン演奏 福田 安弘さん/歌のリード 大草 弘子さん

参加費無料 お申し込みも不要です

お気軽にご参加ください



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

また 歌や演奏プログラム以外でも 教養から趣味的講座も多世代向けに開催しております。
お料理、お花、アロマなどテーマ別に企画しておりますので、ご興味のある講座へのお申込みをお待ちしております。一部、年齢対象があります。定員を満了した場合、応募を終了します。

地域住民の方 対象 / 参加費無料 暮らしとお金を考える シリーズ講座 [全3回] 		シリーズ講座最終回です 13:30~15:00 当ケアプラザ 多目的ホールにて
7/8 (水)	ご存知ですか? 『生命保険の仕組みについて』 専門家がわかりやすく解説します	講師 プルデンシャル生命保険株式会社 シニア・ライフプランナー 橋口 秀司 氏

月に1度の習い事 夜の講座です

フラワーアレンジメント教室

～お花のある暮らしを～

- ◆対象：どなたでもご参加いただけます
- ◆募集人数：10名（登録制となります）
- ◆開催日時：平成27年 7月10日 9月11日
10月9日 11月13日 12月11日
いずれも（金）18:00~19:00
- ◆会場：当ケアプラザ 多目的ホール
- ◆参加費：1回 2,000円（お花代込）
- ◆講師：村上 博子 氏 菊地 悦子 氏
NPOフラワークラブなな夢 花育アドバイザー
初めての方でも講師が丁寧にご支援します

大好評企画！ 対象：50～60代の方（男女不問）

イタリア料理講座

～アンティパスト（前菜）で華やかなおもてなし～

- 募集人数：10名（お申込み先着順）
- 開催日時：平成27年 7月18日（土）
10:00~12:00
- 会場：当ケアプラザ 調理室・多目的ホール
- 内容：アンティパスト（前菜）3品調理後
参加者全員で試食します
- 参加費用：500円
- 講師：大神 美奈子 氏 イタリア料理研究家・栄養士

いぶき 書写の会

心を落ち着かせ 書を認める



- 対象：どなたでもご参加いただけます
- 開催日時：毎月第1. 3. 5週の木曜日
13:00 ~ 15:00
- 開催場所：当ケアプラザ 多目的ホール
- 参加費用：1回 100円（紙代として）
- 講師：馬場 建一 氏
- 備考：お習字道具はケアプラザでもお貸出ししています

全世代 対象

アロマテラピー講座

虫除けスプレー&虫刺され用バーム

開催日時：平成27年 7月22日（水）
10:30~11:30

開催場所：当ケアプラザ 地域ケアルーム

講師：内島 早栄子 氏
AEAJ（公益社団法人日本アロマ環境協会）公認インストラクター

参加費は 600円（精油・容器代）です
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



<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

Pickup

美しが丘地域ケアプラザ 🔍 検索

陽だまりブログ（随時更新）

[トップページ](#) > [横浜市美しが丘地域ケアプラザ](#) > [陽だまりブログ（随時更新）](#)

- 美しが丘地域ケアプラザの情報をいち早くお届けします

美しが丘地域ケアプラザのホームページ上で、「陽だまりブログ」として、自主事業のご紹介やお知らせを行っているのをご存じでしょうか？ 開催後の報告やこれから行う予定の講座のお知らせなど、いち早くチェックしていただけます。ぜひのぞいてみてください。どんなことを掲載しているのか過去の記事の一部をご紹介します。

初開催！手作りパン教室

2015-04-08



今日からはじまりました『手づくりパン教室』参加者募集の段階から、地域の皆様の関心が高く、すぐに定員を満しました。
初回は、生地それぞれレーズン、あんこ、ウィンナーを入れた3種類のパンを焼きました。手づくり感が出ていたのは、発酵の工程です。生地を入れたボールを段にして、下から熱湯を入れたボールをおいて、それをビニール袋で覆いかぶせ発酵を促しました。
講師の先生のアイデアで、おいしいパンが焼きあがり、参加された方々も大満足！！

ケアプラキッズクラブ母の日企画

2015-05-09



明日は母の日ですが、前日の今日、地域の小学生を対象に母の日企画『フラワーアレンジメントをママにプレゼントしよう』を開催しました。
本日は参加のみなさんにご持参いただいた牛乳パックに装飾を施し、オアシスを入れて、カーネーションを基本に数種の草花と飾り付けを加え作品を手掛けていただきました。
参加されたお子さんからは『楽しかった』と笑顔がこぼれ、中にはお母さんへのプレゼントではなく、ご自分のものにしたいとお話しているお子さんもいらっしゃいました。（お母さんと共有してね！）



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：過労死

ブラック企業、非正規社員の増加などが話題に上がります。その中で一番の問題は長時間労働です。サービス残業で正当な賃金が支払われない経済的理由だけでなく、それが原因で身体、精神的病気が引き起こされ、仕事の継続ができなかったり、長時間の治療や、最悪の場合、過労死にまでなってしまうこともあります。政府もブラック企業の公表を行う

予定と表明しましたが、それで効果は十分ではありません。働く人自身も自分の健康に注意するとともに、働く条件、労働基準法の知識を知り、自分が適切に取り扱われているか知っておかなければいけません。もちろん雇用側も適切に労働基準を順守する義務があります。1か月100時間を超える残業や80時間を超える残業が3か月以上続く場合、医師との面談を希望すれば実施しなければいけないことになっています。病気が発生した場合、労災認定の重要な根拠になります。



横浜市美しが丘地域ケアプラザ （社会福祉法人 緑成会）

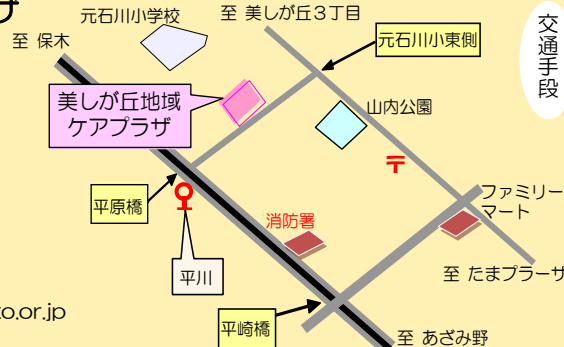
〒225-0002

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）