

隔月発行

霧が丘

平成 26 年
6 月号
Vol.38

霧が丘 ケアプラザ通信

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
 住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘 3-23 開館時間：平日・土曜日 9 時～21 時 日曜日 9 時～17 時
 休館日：毎月第 4 月曜日（祝日の場合は翌火曜日）
 相談・受付業務は通常通り 9 時～17 時 北門からお入りください

コーラスサロン卒業演奏会

コーラスサロンはケアプラザ開所時より6年間活動してきましたが、6月に講座終了となります。その活動集大成を「卒業演奏会」として開催します。誰もが知っている曲や懐かしい曲など分野別で発表します。女声コーラスの美しいハーモニーをお聴きください。

日にち：平成 26 年 6 月 17 日（火）
 時 間：開場 12：30
 開演 13：00～15：00
 場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2 階 多目的ホール 2
 ★どなたでも自由にご入場いただけます。当日直接会場にお越しください

子育て支援事業

「もくもくひろば」が変わりました！

ママ達の交流の場として実施していた「もくもくひろば」が平成 26 年 5 月 15 日より内容を変えて新しくなりました。

これまで同様フリースペースでの自由遊びの他、11 時からミニ講座を開催します。

第 1 木曜日 ミニ工作講座（要予約）

第 3 木曜日 おやつを試食、レシピ紹介など登録の上、参加費 100 円/回が必要です。

お問合わせ、登録、予約は窓口または電話で受付中です。



ママ FUN DAY

子育て支援事業として好評の「ママ FUNDAY」は、横浜創英大学共催のもと、毎月第 2 木曜日に開催しています。

子ども教育学部や看護学部の先生方が講師となり、4 月にはリラックスヨガ、5 月には親子のふれあい体操を行いました。

親子で一緒に楽しむ体操は毎回大人気！

今後も親子で参加できる内容を予定しています。お楽しみに！



講座の様子をのぞいてみました♪



霧が丘

探検ウォーキングロングコース

平成 26 年 4 月 24 日（木）はるかぜ香る晴天の中、12 km ロングコースの霧が丘探検ウォーキングを楽しみました。

総勢 26 名の皆さまが、足取りも軽く、玄海田公園→福泉寺→町田市総合体育館にて昼食→長津田地区センター→みなみ台公園→14 時過ぎ、霧が丘地域ケアプラザに帰ってきました。

途中、素晴らしい山々の眺め、色とりどりの若々しい花々、その蜜を求める小さな虫たち。春の息吹を満喫しました。



今回は、夏に向かう三保市民の森を通過する予定です。

自然を楽しむ散策の会

さわやかな五月晴れの 5 月 16 日（金）「自然を楽しむ散策の会」を開催し、14 名が参加されました。2 名のガイドボランティアの案内で、霧が丘開発の歴史や普段何気なく見過ごしている草花や木の名前など、地域の自然を改めて観察しました。説明を聞きながらの散策に、参加者の皆さんはメモをとりながら興味深く耳を傾けていました。

今回は秋に開催予定…色づいた紅葉の季節が楽しみです！



予告！

「夏休み子どもプログラム」を今年も8月1日より開催いたします

毎年恒例の工作や科学実験教室のほか、今年から新しく取り入れたメニューなど、低学年から高学年まで楽しく学べる子どもプログラムを企画予定です。詳細が決まりましたらお知らせいたします。お楽しみに。



ケアプラザ協力医の交代のお知らせ

小林内科医院の小林房之助先生には平成 20 年 4 月の開所時より、霧が丘地域ケアプラザ協力医としてケアプラザの運営にご協力いただきましたが、この 3 月末をもってご勇退となりました。小林先生は毎月の「健康チェックの日」の医療相談をご担当のほか、講演会やケアプラザ運営協議会に委員としてご出席いただきました。地域の家庭医として長く地域を見守っていらっしゃる小林先生のご提言は、私共の業務の指針となりました。

そして新しく協力医として、長津田駅前のよしだ健康ケアクリニックの吉田保男先生が横浜市医師会により協力医として決定し、今年度からのケアプラザ運営にご協力いただくことになりました。

吉田先生は医院での外来診療・往診のほか、緑区の認知症サポート医として地域の医師や病院・地域包括支援センターとの連携づくり等、医療と介護が一体となった支援体制構築のための活動もされています。

今後、吉田先生にご協力いただく内容については決まり次第、ケアプラザ通信にてお知らせいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

霧が丘地域ケアプラザ所長 小林 伸子

【ケアプラザ協力医とは】
 地域ケアプラザで実施される各事業所への医療面の相談・助言などを通じて事業に協力し、保健福祉活動の推進を図る目的で各地域ケアプラザに 1 名、医師会推薦で選任されます。



霧が丘の自主事業

事業名	日時・場所	申込み方法	内容
健康チェックの日	6月18日(水) (毎月第3水曜日) 10:30~11:30 ケアプラザ2階	申込み不要 直接会場にお越しください	毎月行っている末梢血液循環測定、動脈硬化指数、筋肉量、推定骨量の計測に加え、体力測定を行います。同年代平均値との比較もでき、今後の体力づくりの目安になります。 ぜひ足をお運びください！
家族介護者のつどい	6月18日(水) 13:30~14:30 ケアプラザ2階 地域ケアルーム	申込み不要 直接会場にお越しください	自宅でご家族の介護をされている方を対象に、「家族介護者のつどい」を2か月に1回開催させていただいております。介護方法や介護で困っていることなどを抱え込まずに、同じ悩みを抱えている方・経験した方同士で交流ができる場となっています。ぜひお気軽にご参加ください。
ヘルシー料理 地場野菜を使った ジャムとスコーン	6月20日(金) 10:00~14:00 ケアプラザ2階 多目的ホール1 調理室	5月26日(月)~ 6月13日(金) 定員10名 先着順 窓口にて材料費 500円と一緒に お申込みください。	平成26年2月のキャラ弁づくりで好評だった、キッチンサロン EGUCHI 主宰 江口君枝先生を招いて、地場野菜を使った軽食をつくります。 ★メニュー★ * ルバーブとトマトのジャム * 小松菜とプレーンのスコーン * 手作りバター * 野菜サラダ
歌って楽しく健康に	7月1日(火) ~スタート 第1・3火曜日 13:30~15:00 ケアプラザ2階 多目的ホール2	6月2日(月)~ 30日(月) 定員15名 先着順 電話または窓口にて お申込みください	ボイストレーニングを中心に、口周りの筋肉や全身のストレッチを行い、楽しく歌うことで、健康促進・介護予防をめざします。 講師：林 映子先生 国立音楽大学音楽学部声楽科卒業 二期会オペラスタジオ研究生修了 セルクル・ドゥ・コロヌ日仏歌曲研究所修了 東京室内歌劇場会員
介護予防講座 ロコモ予防で 元気アップ	6月9日(月) 7月14日(月) 全2回 9:30~11:30 ケアプラザ2階 多目的ホール1	随時受付中 定員20名 先着順 電話または窓口にて お申込みください	ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨・関節・筋肉など体を動かす運動器の障がいのために要介護状態になったり、そうなる可能性が高い状態のことです。いつまでも自分の足で歩き続けるために、ロコモ予防の学習と体操を行います。 講師：山口 恵美子先生 (健康運動指導士)

【 お問い合わせ・お申込み 霧が丘地域ケアプラザ 045-920-0666 】

※車・バイクでのご来館はご遠慮願います



霧が丘地域ケアプラザデイサービス



霧が丘デイサービスでは、ご利用者の皆さまに興味のある活動を選択し楽しんでいただけるよう、午後はクラブ活動やゲームを行っています。

また6月のイベントとして、年に2回の「矢車草の会」による「車椅子ダンス」と「映画会」を予定しています。

ケアプラザ2階のガラスケースに
展示しています！



革細工クラブで4月に作成した作品です。たくさん作った動物で動物園ができました！

※デイサービスは、要支援・要介護認定を受けた高齢者の方に、日中を過ごして頂く事を目的としたサービスです。ご利用のお問い合わせは、霧が丘デイサービスまたはケアマネジャーにご相談ください。
《お問い合わせ》 霧が丘地域ケアプラザ デイサービス 電話：920-2020 担当：金子・松井

【館内での上履き利用についてお願い】

★靴の取り間違いが起きています！

特に黒いひも靴やスニーカーなどが間違われやすいようです。混乱を予防するためにも、日頃から靴に名前を記入したり、靴をビニール袋に入れてお持ちいただくなど、ご協力いただいております。

また、スリッパが不安な方は上履きをご用意ください。

★小さなお子様へも上履きの着用をお願いいたします
館内では、お子様の裸足・靴下での歩行は安全面の観点からもご遠慮いただいております。お子様用のスリッパをご利用いただくか、上履きの着用をお願いいたします。

皆さまが安全に利用いただけるようご協力よろしくお願いいたします！



《横浜市霧が丘地域ケアプラザへのルート》

十日市場駅、青葉台駅より23系統 荻場公園入口下車徒歩5分
65・55系統 中丸入口下車徒歩5分

★車でのご来館はご遠慮願います

霧が丘地域ケアプラザホームページURL <http://www.kirigaoka-careplaza.com/>