



赤ちゃんからお年寄りまで
どなたでも利用できます

ひかりが丘地域ケアプラザ

便り

地域包括支援センター 地域交流事業 通所介護事業 居宅介護支援事業
生活支援体制整備事業 横浜市高齢者用市営住宅等生活援助員派遣事業



当ケアプラザHP

ひかりが丘地域ケアプラザの目的

私たちは、地域の方々が住み慣れた場所で安心して暮らせるよう福祉保健サービス等を行います。

基本方針 ①利用者や地域に貢献するために各部門、地域や行政等と連携します。

2019年 No.196

②互いに資質向上に努め、信頼に繋がるサービス体制を創ります。

3

日	月	火	水	木	金	土
						1 日本語教室 大人の料理倶楽部 支え合い連絡会 運営協議会
3 輪なげの集い 夢人 達磨の会 	4 歌謡体操 友愛たちばな会	5 ひかり広場 昼食会 すずらん	6 健康吹き矢 コスモス吟道会 気功愛好会 みどり会 キルトママ ラルフ 光が丘空友会	7 子育て相談 旭美会 囲碁教室 気功太極拳	8 民生委員懇談会 日本語教室 薬膳料理の会 大人の料理倶楽部	9 あさひ歌の会 すずらん吟詠会 旭美会 梧葉の会 健脚でGO! 上白根連合自治会
10 フォレストヒルズ 自治会総会 飛鳥ダンスグループ 癒しの音楽研究会	11 ハマトレ体操 色鉛筆画の会 夢仲間合唱団	12 ひかり広場 昼食会 皆の体操	13 ひだまり ひまわりの会 囲碁教室 気功愛好会 ラルフ 光が丘空友会 中国語講座	14 子育て相談 いきいきアート塾 ひかりが丘書道会 	15 日本語教室 民児協定例会 国際サロン	16 すずらん吟詠会 すみれ気功
17 輪なげの集い フォレストヒルズ自治会 達磨の会 	18 健康吹き矢 歌謡体操	19 しゃべり場 ひかりの会 すずらん	20 コスモス吟道会 ふれあい昼食会 みどり会 子ども科学クラブ	21 子育て相談 いこうサロン 囲碁教室 キルトママ 旭美会 気功太極拳 	22 健康マージャン 日本語教室 社交ダンス	23 健康吹き矢 サロン宇宙 梧葉の会 旭美会 光が丘空友会
24 ハマトレ体操 絵手紙クラブ 達磨の会	25 色鉛筆画の会 夢仲間合唱団	26 しゃべり場 皆の体操	27 ひだまり ひまわりの会 気功愛好会 囲碁教室 大人の音遊び倶楽部 中国語講座	28 子育て相談 にこにこ会 コグニサイズ 古典を学ぶ会	29	30 上白根連合自治会
31 フォレストヒルズ自治会						31 上白根連合自治会 青・午前 9:00~12:00 橙・午後① 12:00~15:00 紫・午後② 15:00~18:00 緑・夜間

変更されることもありますので詳細は掲示板等でご確認ください

見学ご希望の方はどうぞお問い合わせください。参加費の必要な教室もあります 電話：045-953-6890

生活支援ボランティア ←興味があればご連絡お待ちしております!

私たちの町には、「ちょっと」したお手伝いの助けがあれば、日々の生活が出来る方々が沢山おられます。本当に「ちょっと」した事なのです。「ゴミ出し」「灯油の補充」「電球交換」など、または、「風邪を引いたから今日だけ買物をお願いしたい」など、そんな一昔前であれば近所付き合いの中で解決できた事が、昨今は困難になってきております。地域のほんの少しの善意とほんの少しの時間をいただく事で、多くの方々が安心して暮らしていけ、それがいつしか、自身の安心にもつながる事と確信しております。



色鉛筆画の会



ひかりギャラリー



佐々木様(地域の方)写真展



デイサービス 正月プログラム

1月4日、5日はお正月プログラムでした。ケアプラザの玄関にはご家族からいただいた手作りの門松を飾らせていただき、テイルームには松と万両をあしらった生け花や華やかなお正月飾りを飾らせていただきました。職員をまじえた羽根つきでは、「頑張って」「ああ惜しかった」「もうちょっとだよ」と皆様にたくさん声援をいただきました。負けた職員の顔には✳や眉毛、ちょび髭などがつけられて、「美人の顔がすごいことになっちゃったねえ…でも楽しかったよ」と大いに盛り上がりました。今年も皆様に楽しんでいただけるよう職員一同頑張ります。



いきいきアート

臨床美術士 浅井千歳先生指導

きらきら青魚



絵
手
紙
ク
ラ
ブ

小児のウイルス感染症 急性発疹症(4)

ひかりが丘地域ケアプラザ協力医 森川 茂

手足口病 原因のウイルスは、一種類ではなくコクサッキーA16,A10,A6やエンテロ71などが原因ウイルスとされています。潜伏期は3日で、経口感染、水疱内ウイルスの接触によって感染します。ウイルス血症が起きて、手掌、足蹠、体幹、口内に丘疹、小水疱が播種状ないし散在性に多発します。通常は、全身状態は良好で、発熱は微熱程度のことが多く、口内疹のため乳幼児では食欲不振、飲水摂取低下や脱水、不機嫌になる場合があります。合併症では、髄膜炎、脳炎などが知られています。また2~3カ月のうちに爪が生え変わることがあります。水疱が乾燥して、口内疹が治っても糞便中にウイルスが2~4週排出されるため、糞便の始末、手洗いの徹底が必要です。

突発性発疹 原因はヒトヘルペスウイルス6、7と証明されています。昔から知患熱と言われていて2歳くらいまでが発症年齢です。突然38度以上に発熱し3日から5日続きます。解熱と同時に発疹が出現します。発疹は粟粒から大豆大の紅斑で、体幹から全身に拡大し、数日で色素沈着を残さず消退します。嘔吐、下痢、リンパ節の腫脹、眼球結膜の浮腫、熱性けいれん、脳炎などを合併します。



ちょこっと探訪 ①



1月18日(金曜日)お城探索で小田原城に行ってきました。小田原城は戦国時代最大の城郭で、難攻不落と言われた知る人ぞ知る名城。総構え(城下町全部を囲む土塁や空堀)の跡を2時間ほど歩いたあとに、記念に天守閣をパチリ!。澄んだ冬の青空が印象的でした。

地域包括支援センター 社会福祉士 西村

(薬膳料理の会 終了)

ひかりが丘地域ケアプラザのご好意により、平成18年に始まり、13年の月日が経ちました。薬膳料理は「医食同源」を基にした料理です。

高齢化社会をいかに健康に楽しく暮らせるか、自分らしく生きるか、その為には身近にある食材、即ち草木や野菜・根菜・海藻・果物・動物の薬効を上手に組み合わせた食事作り、食卓を豊かにして健康作りに役立てばと願って集った地域の集まりでした。長い間気持ちよく使用させていただきまして心からお礼申し上げます。とともに、ご利用下さった方々に厚くお礼申し上げます。

薬膳料理の会 : 目黒サキ
大藤則子



コグニサイズ

若返り体操 楽しくみんなで認知症予防

開始

4月

日時:毎月第1金曜日
 時間:10:00~11:00
 対象:初めて体操教室参加の方、
 介護サービス利用者など



日時:毎月第4木曜日
 時間:13:30~14:30
 対象:おおむね65歳以上、80歳未満の元気な方



場所:ひかりが丘地域ケアプラザ
 申込:3月31日9時より受付開始
 電話:045-953-6890

見守り新鮮情報

湯たんぽによる低温やけどに注意!

内容

金属製の湯たんぽをタオルなどで3重に巻いて足の下に置いて就寝していたら、左足のくるぶしがひりひりしてやけどしていた。(60歳代 女性)



低温やけどは、心地よく感じる程度の温度のものでも、皮膚の同じ部分に長時間接触することで発生します。湯たんぽの種類に関わらず発生するおそれがあり、状況によっては重症化することもあるので、注意が必要です。

たとえ、タオルやカバーで包んでいても、湯たんぽを長時間身体に接触させると低温やけどになるおそれがあります。

特に就寝中の低温やけどを防ぐために、湯たんぽは布団を暖めるのみに使用し、布団が暖まったら湯たんぽを取り出して就寝しましょう。

低温やけどは、見た目より重症の場合があります。痛みや違和感があるときは、すぐに医療機関を受診しましょう。