



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
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。
 - 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。



当ケアプラザHP

4

2019年 No.197

日	月	火	水	木	金	土	
	1 ★歌謡体操	2 ひかり広場 昼食会 すずらん	3 ★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 光ヶ丘空友会	4 子育て相談 友愛たちばな会 ★囲碁教室 気功太極拳	5 ★コグニサイズ ★大人の料理倶楽部	6 飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会	
7 輪なげの集い 夢人 達磨の会 全館清掃	8 ハマトレ体操 色鉛筆画の会 夢仲間合唱団	9 ひかり広場 昼食会 皆の体操	10 ★ひだまり ひまわりの会 ★囲碁教室 気功愛好会 なごみ 中国語講座	11 子育て相談 いきいきアート塾 ひかりが丘書道会	12 民生委員懇談会 ★社交ダンス ★大人の料理倶楽部	13 あさひ歌の会 すずらん吟詠会 梧葉の会 ★健脚でGO! 上白根連合自治会	
14 飛鳥ダンスグループ ★癒しの音楽研究会	15 ★健康吹き矢 ★歌謡体操	16 しゃべり場 ★ひかりの会 すずらん	17 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	18 子育て相談 いこうサロン ★囲碁教室 キルトママ 気功太極拳	19 日本語教室 民児協定期例会 インターナショナルサロン	20 飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会 ハーベストの会 光ヶ丘空友会	
21 輪なげの集い 達磨の会	22 夢仲間合唱団 色鉛筆画の会 夢仲間合唱団	23 しゃべり場 皆の体操	24 ★ひだまり ひまわりの会 気功愛好会 ★囲碁教室 大人の昔遊び倶楽部 中国語講座 光ヶ丘空友会	25 子育て相談 ★にこにこ会 ★コグニサイズ ★古典を学ぶ会	26 ★健康マージャン 日本語教室 ★社交ダンス	27 ★健康吹き矢 サロン宇宙 梧葉の会 上白根連合自治会	
28 ハマトレ体操 フレストピア自治会 絵手紙クラブ 達磨の会	29 	30 				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	

★印は自主事業です

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

デイサービス 壁飾りの制作

1月25日の音楽療法では壁飾りの制作を行いました。だるま、雪だるま、雪ウサギのかざりです。だるまはお一人お一人、折り紙で折って顔を描いていただきました。笑っただるまさん、凛々しいだるまさん、少し困った顔のだるまさん。「なかなかいいでしょ」「何だか私そっくり」「あなたそっくりでしょ、この眉毛」それぞれ個性たっぷりのだるまになりました。



2月23日（土曜日）お城検索第二弾として、小机城址に行ってきました。JR横浜線の小机駅から徒歩15分、小机城址市民の森として整備されており、小高い丘の上に城跡があります。小机城は正確な築城年は不明ですが、戦国時代には後北条氏が城を管理、修復しています。ひかりが丘からは比較的近い所にある城ですが、実は2017年（平成29年）に続日本の100名城にも選定され、城マニアの間では有名な城なのです。城址には、多くの空堀（写真）、土塁、土橋、櫓台跡などがはっきりと確認でき、非常に見ごたえがあります。こんな身近に歴史ロマンを感じられる隠れた名所があるなんて…。横浜市は奥が深いですね。

ちょこっと探訪②

地域包括支援センター 西村

いきいきアート

臨床美術士 浅井千歳先生指導

フレンズ・コラボ 「春」



共同制作
墨汁やオイルパステルを使って全員が春の気分の線や点を描きました



絵
手
紙
ク
ラ
ブ

接触性皮膚炎は、外来性の刺激物質や抗原が、皮膚に接触することにより発症する湿疹性の炎症反応です。湿疹とは、外的、内的刺激に対する主に表皮を炎症の場として、痒み、ヒリヒリ感を伴う可逆性の炎症反応です。紅斑、丘疹、小水疱などが混ざった皮膚から慢性化するとゴアゴアした皮膚（苔癬）に至る皮膚症状の総称です。大きく分けて、刺激性、アレルギー性、光接触性、全身性接触皮膚炎に分類できます。

① 刺激性接触皮膚炎

正常な人の皮膚は分子量1000以上の物質が角層を通過することはありません。しかし、皮膚に接触した石鹼、強酸性、強アルカリ性化学物質などの皮膚を刺激する物質が障害部位より侵入して角化細胞を刺激してサイトカイン、ケモカインという炎症を引き起こすタ

ンパクの産生を誘導し、炎症細胞の局所への浸潤を引き起こすため皮膚炎が起るしくみです。ですからアレルギー体質でない人にも起こるかぶれです。

② アレルギー性接触皮膚炎

微量の低分子の抗原である漆、ニッケルなどのハプテンが皮膚について炎症を起こします。初めて抗原に触れて炎症を起こす感作相と再度抗原に触れて起こる惹起相があります。

その抗原に感作された人のみがアレルギーを起こします。



当ケアプラザ・デイサービスご利用 上島璃美様

『NHK 介護百人一首 2019』として選定され表彰されました。Eテレ(NHK 第2教育テレビ) 4月17日または24日午後7時にTV出演される予定です。



デイケアの
ドライバーさんは
さりげなく
花の下では
も
徐行してくれぬ

最終回

心をつなぐ
合同歌声喫茶・2019

日時：2019年5月29日(水)
午後1時～3時半(12時より受付開始)

会場：旭公会堂(相鉄線鶴ヶ峰駅下車徒歩7分)
※前売券は旭区内地域ケアプラザで4月1日より販売いたします(座席は全席自由) 参加費：500円(定員470名)

※キャンセルは5月22日(水)午後5時までに

当日は東日本大震災復興プログラムも予定しています

主催：オアシス
後援：旭区内地域ケアプラザ 旭区役所

2018年会場風景

合同歌声喫茶は10周年を区切りとしてこれからは各ケアプラザをご利用ください。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。
※旭区役所へのお問合せはご連絡ください

見守り新鮮情報

新元号への改元に便乗した消費者トラブルにご注意ください!



5月1日の新元号への改元に関連し、これに便乗した消費者トラブルが発生しています。

- ・「天皇陛下の退位を記念したアルバム※を購入しないかと電話で勧誘された」などの電話勧誘販売
- ・「注文していないのに、皇室に関するアルバム※が届いた」などの送り付け商法

高齢者がトラブルに巻き込まれていますので、家族や地域の方が高齢者を見守るようにしましょう。

・消費生活センター等をご案内する電話番号消費者ホットライン:「188」



ボランティア交流会では、所長挨拶・参加者紹介・ケアプラザ各部門からの報告を行いました。包括で推進している『だんだんダンス』を体験した後、日頃のご協力に感謝をこめた心づくしの昼食を皆様に召し上がっていただきました。午後には旭美会さまの日本舞踊の披露があり、ボランティアさま同士の交流を深めることができました。今回出席できなかったボランティアさまには、この場を借りて心より感謝申し上げます。



ひとりが皆の為に皆がひとりの為に



ボランティア募集のチラシを配っている時に交わしたやりとり。
『私は年だから何もできないし・・・』『そんなことはないですよ、活動することで、ご自分の介護予防にも繋がるし、それが人の為にも、地域の為にもなるなんて一石三鳥ではないですか。』と答えると『足も痛いから無理、無理』

こんな会話がよくあります。そんな時に、「今、地域活動されている人達はご自分の都合もあるけれど、空いた時間を見つけて、また体調とも相談しながら、活動しているのだと頭をよぎり、「本当に感謝」「有難い」「すごい」と、様々な感情が湧き出てきます。中には、1人で沢山の活動をされている方々もおられます。これは立派なことですが、「それで良いのか？こんなことは良くないのでは？」1人で10のことはするのは大変ですが10人で10のことはなら1人1つでよいし、20人なら1人の半分の方でよい、できないことをするのではなく、今の自分ですることをするのが大事なのだと思います、皆様の力が少しずつでも集まれば、誰か一人が無理をしないで良い地域になるのではと思う今日この頃です。