



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

便利

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

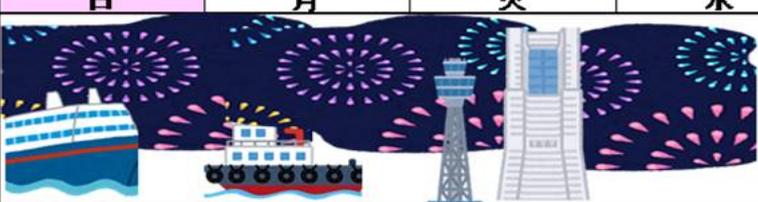
私たちは、地域の方々が住み慣れた場所で安心して暮らせるよう福祉保健サービス等を行います。

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.199

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。

6

日	月	火	水	木	金	土
						1
<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: purple;">今年は開港 160周年!</p>						飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会  上白根連合自治会
2	3	4	5	6	7	8
輪なげの集い フォレストヒルズ 自治会 雅の会	歌謡体操	ひかり広場 昼食会  すずらん	健康吹き矢 コスモス吟道会 気功愛好会 友愛たちばな会 みどり会 キルトママ ラルフ 光が丘空友会	子育て相談  囲碁教室  気功太極拳	コグニサイズ 日本語教室  大人の料理倶楽部	すずらん吟詠会  梧葉の会  健脚でGO!  連合タウン ミーティング
9	10	11	12	13	14	15
飛鳥ダンスグループ 夢人 癒しの音楽研究会 雅の会	ハマトレ体操  色鉛筆画の会 夢仲間合唱団	ひかり広場 昼食会 皆の体操	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	子育て相談  いきいきアート塾 ひかりが丘書道会	民生委員懇談会 日本語教室 社交ダンス	飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会   光が丘空友会 青少年指導員
16	17	18	19	20	21	22
気軽に クラシック  HAPPY FATHER'S DAY	健康吹き矢  歌謡体操	しゃべり場  ひかりの会  すずらん	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 光が丘空友会	子育て相談 いこうサロン 認知症サポーター講座 囲碁教室 キルトママ 気功太極拳	民児協定例会 日本語教室 レモンの会  大人の料理倶楽部 インターナショナルサロン	健康吹き矢  工房面綿  梧葉の会 上白根連合自治会
23	24	25	26	27	28	29
ハマトレ体操  雅の会 絵手紙クラブ	よこはましニア ボランティアポイント 講習会  色鉛筆画の会 夢仲間合唱団	しゃべり場  皆の体操  にこにこ会	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 光が丘空友会	子育て相談  コグニサイズ 古典を学ぶ会	健康マージャン 日本語教室 社交ダンス	あさひ歌の会   夢人  連合自治会(防災)
30						輪なげの集い フォレストヒルズ 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

## デイサービス 桜の壁飾り報告

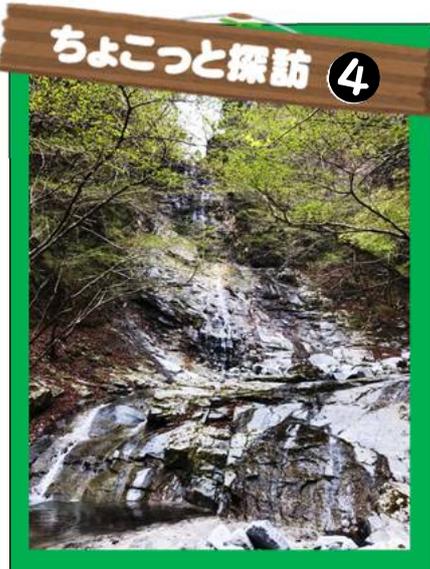
3月、皆様に桜の壁飾りを作って頂きました。花を一つ一つ貼って頂きました。「こういった細かいのは得意なんだよ」

「私は手が不器用だからこういうのは苦手だけどこれだったら大丈夫」一足先にデイルームには満開の桜が飾られ、部屋全体がが華やかになりました。



4月20日(土曜日)、またまた滝に行ってきました。丹沢は滝の宝庫で数えきれないほどの滝が存在します。その中の西丹沢の2つの滝を見ってきました。毎度、バイクで行けるところまで行き、林道⇒登山道と10分ほど

歩いたら出てきたのは「大滝」(右の写真)といっても落差は10m ないか…、くらの滝ですが、きれいな水をたたえた立派な滝壺が見えます。さらに登山道⇒道なき道を45分ほど歩いたら、「地獄棚(じごくだな)」(左の写真)が見えてきました。丹沢では大きな滝のことを「棚(たな)」と呼ぶ風習があり、いくつか「棚(たな)」と呼ぶ滝があります。雨が少ないせいか水量が少なく迫力には欠けますが、見た感じでは30m ほどの落差がある名前とは真逆の優しい滝でした。丹沢にはまだまだ見ごたえのある素敵な滝がたくさんあります。またご報告させていただきます。

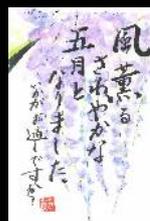


地域包括支援センター 西村

臨床美術士 浅井千歳先生指導

### いきいきアート塾

錦鯉を描く



絵  
手  
紙  
ク  
ラ  
ブ

日用品として使用される製品が接触皮膚炎を誘発することがあります。原因物資は幅広く、洗剤に使われる界面活性剤、クリーニング溶剤などは刺激性接触皮膚炎を起こします。ゴム製品に使用される薬品や接着剤、繊維製品、プラスチックに使用されるホルムアルデヒド、着色剤、紫外線吸収剤などはアレルギー性接触皮膚炎を誘発します。

化粧品や毛染めによる皮膚炎も直接肌に塗布することにより皮膚炎を生じます。染毛剤、パーマ液の試用後に、頭皮に発赤、浸出液をきたし来院する方も多くみられます。ファンデーション、乳液、リップクリームなどで炎症を起こすことがあります。

金属は、アクセサリ、腕時計、コインなどに接して、汗などで溶けた金属が接触皮膚炎を起こします。パッチテストで陽性率が高い金属は、塩化コバルト、硫酸ニッケル、重クロム酸カリウム、塩化水銀アンモニウムです。特にニッケル、コバルト陽性率は女性に著名で、アクセサリの使用によるものと考えられています。

植物による接触皮膚炎は、植物の棘や刺毛による刺激、葉や茎、樹液などに含まれる物質の化学的な刺激により刺激性接触皮膚炎が生じます。また、遅延型アレルギーの機序で触れてから24から48時間後に皮膚炎が起るアレルギー性皮膚炎もあります。

## 見守り新鮮情報

自転車事故が生じると、被害者だけではなく、加害者まで困難な立場に立たせられることが少なくありません。最近では新聞でも大きく取り上げられていますが、自転車事故によって他人に重傷を負わせたり死亡させてしまった場合、加害者に数千万円、あるいは億を超える損害賠償責任が生じる可能性があります。ところが、自転車事故には、自動車のような自賠責保険（強制保険）の制度等がないため、被害者も加害者も生じた損害に対処しきれなくなるのです。

自転車事故を防ぐためには、自転車を運転する際に交通法規を守ること、自転車事故を起こしてしまった場合にどのような責任を負うのかを理解し、より注意して運転することが不可欠です。

そして、万が一、自転車事故を起こした場合のための保険に加入することも必要と思われます。



## 他人事を自分事と そんな地域になりたくて

**互いを気遣える  
そんな町になりたい**

目的  
「よこはまシニアボランティアポイント研鑽」  
を通じて活発な心と数の増加に少しでも  
貢献でき、その事が能者の尊厳にも繋がる、  
そんな機会を創りたい。

**65歳以上  
限定企画**

お申込は、ひかりが丘地域ケアプラザ  
まで

企画：「よこはまシニアボランティアポイント研鑽」  
場所：藤沢市ひかりが丘地域ケアプラザ  
連絡：045-953-6590（担当：滝沢、飯田）  
日時：令和元年8月26日（日）10:30～11:30  
定員：15名（定員に達し次第終了します。）

**勇気を出して**

**誰もが安心できる町は、  
自分も安心できる町**

目的は  
認知症を世直し、認知症の人や家族を益々く守り、支える「認知症サポーター」を1人でも増やすことで、  
認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの窓口になります。

**申込は、ひかりが丘ケアプラザ  
窓口まで**

何かあればこちらまで

企画：「認知症キャラバンメイト養成講座」  
場所：ひかりが丘地域ケアプラザ（045-6890）  
日時：令和元年8月20日（水）13:00～14:30  
定員：30名（定員になり次第終了致します。）  
主催：ひかりが丘地域ケアプラザ

無理をしないで、  
出来る事を、  
出来る時に、  
出来るだけ、  
たったそれだけで、  
誰かが、幸せになる。

生活支援  
コーディネーター  
飯田 茂

## 3B 体操とコラボレーション

どの回も 10時～11時

第一弾 6月10日(月)ハマトレ体操とコラボ

第二弾 6月18日(火)しゃべり場とコラボ  
しゃべり場は、未就学児と親子の子育てサロン

3B 体操とは

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール・ベル・ベルダー等の用具を使用し、しっかりとした健康効果が期待できます。「体を動かしたいけど、激しい運動は…」と迷っている方もまずは一度ご体験ください。 問合せ先：953-6890



『ハマトレ体操』では、転倒予防と基礎体力向上を目標に、健康体操を定期的に行い、みんなで一緒に行うことにより、励まし合いながら継続できる、楽しい交流の場になっています。今回のフットケア講座は、足と靴のアドバイザー・足のお悩み相談所フットラボ横浜の沼田先生を講師に招き、日頃、自分の足をじっくり見ることのない方に、健康的なフットケアを提案いたします。

公団集会所：6月24日 14～15時



5月20日(月)「みんなの庭」に新しい花が植えられました。今回は四季の森小学校4年2組の子どもたちとボランティアの皆様が来ていただきました。草むしり、土作りをして、4種類の苗(マリーゴールド・トレニア・日々草・カリブラコア)を植えました。皆様のご協力により、夏の準備ができました。皆様、お楽しみいただければと思います。