



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

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 201号

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

8

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				子育て相談 囲碁教室 旭美会 気功太極拳	コグニサイズ 大人の料理 倶楽部 みんなのポッチャ 救命救急講習	飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会
4	5	6	7	8	9	10
輪なげの集い 説明会 (旧ひかりが丘小跡地利用) 雅の会	歌謡体操	ひかり広場 昼食会 すずらん	コスモス吟道会 ふれあい 昼食会 みどり会 なごみ 夏休み子どもクラブ ラルフ 光が丘空友会	子育て相談 いきいきアート塾 ひかりが丘書道会 雅の会 旭美会	夏休み子どもクラブ クッキー教室 	あさひ歌の会 すずらん吟詠会 梧葉の会 健脚でGO!
11	12	13	14	15	16	17
飛鳥ダンスグループ 癒しの音楽研究会 雅の会	ハマト体操 色鉛筆画の会	ひかり広場 昼食会 	ひだまり 囲碁教室	子育て相談 いこうサロン 囲碁教室 気功太極拳	日本語教室 みんなのポッチャ 大人の料理倶楽部 インターナショナル サロン	飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会
18	19	20	21	22	23	24
輪なげの集い 雅の会 	健康吹き矢 歌謡体操	しゃべり場 すずらん	コスモス吟道会 健康吹き矢 みどり会 夏休み子どもクラブ まじあと&こーた 光が丘空友会	子育て相談 コグニサイズ 古典を学ぶ会 旭美会	健康マーじゃん 日本語教室 社交ダンス	健康吹き矢 工房面綿 梧葉の会 光が丘空友会 上白根連合役員会
25	26	27	28	29	30	31
ハマト体操 	色鉛筆画の会 夢仲間合唱団	しゃべり場 にこにこ会	ひだまり ひまわりの会 囲碁教室 気功愛好会 大人の昔遊び倶楽部 光が丘空友会	子育て相談	日本語教室 福祉避難所 プレ訓練日 	上白根連合役員会

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 18:00~ 21:00

カレンダーの内容は変更されることもありますので詳細は電話や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。

☎ : 045-953-6890

デイサービス

6月14日の音楽療法では、壁飾りを皆様と一緒に制作しました。ひとりひとりてるてる坊主の形を折って、顔を描いていただきました。可愛らしいてるてる坊主、凛々しいてるてる坊主、横を向いているてるてる坊主。それぞれすてきなてるてる坊主ができあがりました。



6月は梅雨の影響で、滝巡りに行こうとすると、雨!。探訪は出来なかったのですが、別件でちょっとラッキーなご報告を一つ。

去る6月20日(木)、妻と娘と息子と3人で、セパ交流戦、横浜スタジアム、横浜DeNA vs 日本ハムを観戦(私は仕事で行けず)。7回に日本ハムの杉谷(すぎや)選手が大きな当たり、逆転のソロホームラン!!。飛んできた打球は観戦中の娘の足元に着弾!。妻、すかさずボールをゲット!。必然的に日本ハム大ファンの息子の手に渡りました(写真)。テレビでもボールゲットの瞬間はしっかり映っていました。サインは貰えませんでした。周りの観客からボールの記念撮影をたくさん頼まれたそうです。この一件で西村家の幸運の全てを使い果たしたのでは…、といささか不安になりましたが、人生捨てたものではない、と感じた次第です。ボールは百円均一で買った透明なケースにしっかり保管しています。

地域包括支援センター 西村

ちょこっと探訪 ⑥



このマークを見たらご配慮を

支援を必要としているにもかかわらず外見からは分からない方が援助を得やすくする為のマーク(JIS規格)。例：妊娠初期・義手足・言語障がい等ですが、病気や症状を規定するものではありません。



「高齢者の運転事故が多発」

運転をされている方に交通事故の話をするとう必ず皆さん「自分に限って」と考える方が多いようです。

判断能力は年齢と共に徐々に衰えていくものです。そのため自分自身では気づきにくいことでも、他人は、たまに見る為、変化にも気づきやすいものです。自らの衰えを受け入れることは、とても辛いことですが、人間の命に代えることはできないと感じる今日この頃です。

横浜市福祉局 保健活動推進課

ハマトレ体操

8月26日(月)

14:00~15:00

特別企画：横浜市体育協会講師

ハマトレ体操講座

公団集会所

どなたでも参加できます!

掌蹠膿疱症は、ウミが溜まった膿疱と呼ばれる皮疹が手のひら(手掌)、足の裏(足蹠)に数多くみられる病気です。周期的によくなったり、悪くなったりを繰り返します。時に、下腿や膝に皮疹が出る場合があります。皮疹は小さな水ぶくれが(水疱)が生じ、次第に膿疱に変化します。その後かさぶた(痂皮)になり、角層がはがれ落ちます。その後、これらの皮疹が交じり合った状態になります。皮疹の出来初めに痒みが出ることも多く、鎖骨や胸部の真ん中の胸鎖、胸肋関節の痛みや腫れを伴う場合があります。足の皮疹は水虫と似ているので皮膚表面を一部採取し白癬菌がいるかどうか顕微鏡で調べます。

掌蹠膿疱症は細菌や真菌などがいないためほかの部位や他人に移ることはありません。かぶれや乾癬との鑑別も必要となります。この疾患の患者の2~3割の人は扁桃腺や鼻に慢性の感染症がある方や歯科金属による影響が指摘される方もいるので、その治療で治る方もいます。しかし7割の方は原因がわからないのでステロイドの外用などを根気よく続け、自然治癒を待つこととなります。



いきいきアート塾

ほうずきを描く

臨床美術士 浅井千歳先生指導

絵
手
紙
ク
ラ
ブ

ひかりギャラリー

野口英世展

Hideyo Noguti

武蔵野美術大学油絵学科油絵コース卒業

2017年 旭美会新人賞 旺玄展 神奈川旺玄展

2018年 ハマ展 旺玄展



F30号「3つの果実」



F30号「動き」

9月は『アルツハイマー月間』です。

認知症を
みんなで支える街 あさひ



旭区の認知症に関する取組の
シンボルマーク「ほっとちゃん」

世界アルツハイマーデー（9月21日）・アルツハイマー月間とは
国際アルツハイマー病協会（ADI）が認知症への理解をすすめて、
本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定。世界各国で
啓発活動を行っています。

旭区内（9月26日（木）旭公会堂で認知症講演会）や
当ケアプラザでも、様々な認知症に関する催しものが開催されます。
当ケアプラザの催し物

- ・9月17日（火）認知症ミニ講座（ちょこっとサロン）
- ・「旅のことばカード」の展示、小冊子「もしも」の配布

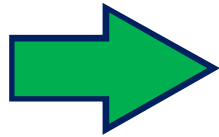
自分や家族が認知症になったらどこに相談すればよいか、近所に認知
症の方がいたらどうすれば良いか、考えるきっかけになれば幸いです。



認知症サポ
ーターの目印
「オレンジリング」。
赤絵で有名な陶工柿
右衛門の柿色が基
になっています。

ひかりが丘地域ケアプラザは福祉避難所です。

震度5強以上の地震が発生した場合、避難の流れ



地域防災拠点

市立小中学校に開設される避難所

まずは地域防災拠点へ

福祉避難所へは
直接行くことは出来ません

対象者のみ
福祉避難所へ

福祉避難所は地域防災拠点や自宅で生活す
ることが困難な方のための避難所です。
区役所が本人の状況などを確認し、福祉避難
所への避難の必要性を判断します。



福祉避難所 ひかりが丘地域ケアプラザ