



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
の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。

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。 2020年 214号



10月



手を洗おう

【開館時間】 月曜日から土曜日まで 9時から21時まで（18時～21時迄は事前に施設利用申請がある日のみ開館）
日曜日及び祝日 9時から17時まで

【施設利用ができない活動】 ★施設利用緩和の際には、利用団体様へ個別にご連絡させていただきます。

- ①大声での発声、歌唱、運動等多量の呼気が想定される活動
（コーラス、歌唱等発声を伴う活動・吹奏楽器の演奏を伴う活動・ダンス等運動系の活動）
- ②相手との距離が2メートル以上確保できない活動（麻雀、将棋、囲碁など）
- ③調理室の器具の貸出しを中止しているため、食事会等の活動

※3密を防ぐために、ご利用人数を多目的ホール・ボランティアルーム・地域ケアルーム・調理室の定員の50%までとさせていただきます。



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
●エントランスの手指消毒設備をご使用ください。 ●マスクのご着用と、手洗いの励行をお願いいたします。 ●体調不良時の来館はご遠慮ください。				来館時には、 検温をお願い しております！	コグニサイズ 日本語教室 みんなのボッチャ 大人の倶楽部	
4	5	6	7	8	9	10
輪なげの集い 	歌謡体操		コスモス吟道会 気功愛好会 キルトママ みどり会	いきいきアート塾 ひかりが丘書道会	民生委員懇談会	健脚でGO!
11	12	13	14	15	16	17
おふくろの味	ハマトレ体操 色鉛筆画の会	皆の体操	ひだまり ひまわりの会 気功愛好会 中国語講座	いこうサロン キルトママ 気功太極拳	日本語教室 民児協定例会 みんなのボッチャ 大人の茶話会	飛鳥ダンス茶話会
18	19	20	21	22	23	24
輪なげの集い 	歌謡体操	しゃべり場 ひかりの会	コスモス吟道会 みどり会	コグニサイズ 古典を学ぶ会		
25	26	27	28	29	30	31
ハマトレ体操 絵手紙クラブ フォレストヒルズ自治会 認知症 サポーター 養成講座	色鉛筆画の会	しゃべり場 にこにこ会 皆の体操	ひだまり ひまわりの会 気功愛好会 昔遊び倶楽部 中国語講座			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 18：00～20：45

9月22日現在の情報で作成して
おります。随時変更も予想されます。
ご利用希望の際には、ケアプラザへ
電話(953-6890)でお問い合わせください。

デイサービス近況報告



今年の敬老会は、『青い山脈』を踊る学生服の職員たちで盛り上がりました。おさげ髪のセーラー服にリゼントのつっぱり学生服も、コロナ対策でマスクをしているのが残念ですが、演じる職員たちは恥ずかしさ？半減でノリノリに演じることができたようです。皆さまに喜んでいただけて、着席されながらも最後は一緒に大きく手を挙げて踊ることができた嬉しいプログラムとなりました。



ちよこつと探訪 第18回



6月27日に久しぶりに滝に行きました。あえて人が来なそうなところと思い、丹沢の秘境と言われる雨棚（あまんだな）を目指します。以前紹介した地獄棚のさらに奥にある滝で、ルートがやや困難でヘルメットを準備しての挑戦です。林道わきにバイクを止め、いざ出発。20分ほど歩くとあるはずの木橋がなく、昨年の台風で流されていて復旧していません。この先ルートはさらに困難になっていくことを考えると素人は無理しないほうが良いと判断。潔く引き返し途中にある大滝（写真右）を写真に収めてきました。このまま帰るのは悔しいので第二希望の滝を目指します。山北の道の駅にバイクを止め、河内川の橋を渡り、細い林道に入ります。20分ほど坂を上ると小さな集落に着きます。その奥から河原に降りて、サンダルで川の中をジャブジャブ進むと、不老の滝が姿を現しました（写真左）。マイナーな滝ですが、前衛滝を伴うみごとな直瀑。落差も結構あります。深い緑と久しぶりの滝音にとっても癒され充実の探訪でした。

所長 西村明史



72. いぼ (その1)

いぼは、表皮のウイルス感染による良性病変です。ヒトパピローマウイルスによるもので100以上の亜型があります。全身のあらゆる部位に生じ、形態も多彩です。自家接触で拡大します。外観と発生部位に応じた名称があります。

・尋常性疣贅 一般的ないぼで、外傷が生じやすい手足指、肘、膝、顔、足底、手掌に好発します。足底や手掌にできたものは、圧がかかるため疼痛を伴います。集簇して拡大することもあります。足底にできた場合は、圧力を受けて扁平になり周囲を角化上皮に囲まれているため鶏眼、胼胝との鑑別が重要です。いぼの場合は薄く削っていくと点状に出血すること

により区別します。自然経過で2～4年で消退することが多いのですが、一部は何年も持続します。年齢的には集団で行動することが多い高校生以下の年代がほとんどです。水泳や体育館などで感染することが多いようです。治療法で最も一般的な方法は、液体窒素による冷凍凝固法です。痛みを伴いますが患部に低温やけどを起こして水疱形成し、2～3週後に痂皮化してこれを切除します。残存していたら追加して冷凍します。部位によっては、レーザーによる切除、サリチル酸の外用も行います。

ひかりが丘地域ケアプラザ協力医
森川 茂

いきいきアート塾

指導: 臨床美術士 浅井千歳先生
アンティークスクラッチ



絵手紙クラブ



9月6日(日)ケアプラザ駐車場にて、上白根連合自治会・防災拠点
合同の給水訓練が行われました。水道局職員の指導を受けて、短時間
で緊急時の給水準備が整いました。わたしたちの地域には、**災害用
地下給水タンク(ケアプラザ)、緊急給水栓(上白根中)、耐震給水栓
(四季の森小)**の3か所があります。**ご家庭でも1人あたり9リットル**

**以上(最低3日分)の備蓄を
お願いします。**



「ご存じでしたか？」
横浜市の
災害時給水所を
スマートフォンで
簡単に検索
できます！



合同給水訓練

7Powers

7Powers(7つの力) 第4回目

第4の力、『求心力』、多くの人達は、
求心力と言うと、「無理だよ、多くの
人達は個人主義だから」といいます。
そんな個人主義の時代でも、タピオカ
ミルクティのように流行はあります。
例えば今年の流行りの色は、ヒューマ
ンレッドですが、世間がその色を求め
て流行っているのではないことをご存
知ですか。JAFCA(日本流行色協会)
が11月16日の“いい色の日”にち
なんで「今年の色、来年の色」を発表し、ファッション業界がそれに合わせて商品を販売して
いるのです。要するに仕掛けがあるのです。もう一つ惹き付けの法則というのがあります、最
近イメージトレーニングという言葉をよく聞きます。成功するイメージをもって取り組むと、
イメージ通りに物事が進むという法則です。最近スポーツ選手が良く使う手法です。
要するに、企画を実行する時に心がワクワク(装う事でもよい)するような仕掛け
をし、それがどんどん発展していくイメージを頭に思い浮かべて努力し取り組む
と目標が達成できる。そこに第3の力『他力』の力を借りれば、求心力が発動し、
その力は予想を超えて大きいものになります。これが第4の力『求心力』です。
心がワクワクするような仕掛けって、どんなことがあるのかについては次号
第5の力で書きたいと思います。



認知症サポーター 養成講座

開催日時: 10月25日(日曜日)15時~16時30分
場 所: ひかりが丘地域ケアプラザ 多目的ホール
申 込: 先着15名(無料・どなたでも受講出来ます)
問合せ先: ひかりが丘地域ケアプラザ 担当 滝沢 045-953-6890



生活支援コーディネーター 滝沢

まじあとかーた展

10月5日(月)～11月7日(日)

ひかりが丘 CP ひかりギャラリー



中止のお知らせ ひかり福祉フェスタ中止

11月に予定していた第18回ひかり福祉フェスタは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。楽しみにしてくださっていた皆さま申し訳ありません。来年は、皆さまとご一緒に元気に開催できますようにと関係者一同祈っております。

ひかり福祉フェスタ実行委員会



家にこもりがちになっていませんか？
軽い運動から始めましょう！

第9回 よこはま健康スタンプラリー
開催期間 10/10・1/31

参加方法

- 1 対象事業に参加しよう
- 2 スタンプカードに漏れなく記入
- 3 抽選マステキな景品が当たります！

開催期間 10/1 ↓ 1/31

ハマトレ体操 特別企画 ヨグニサイズ
講師 熊谷先生

10月12日(月)
10:00～11:00
ひかりが丘地域ケアプラザ
マスク・タオル・靴・飲み物

ハマトレ体操
10月26日
14:00～15:00
特別企画
ダンスが趣味 草刈先生

公団集会所
どなたでも参加できます！
マスク・上履・タオル・飲み物

ひかりが丘ケアプラザでは、
今回は下記の事業が対象となります。

- ▼ひだまり
- ▼歌謡体操
- ▼輪なげの集い
- ▼ハマトレ体操



コロナ禍のため、**個人で行った体操なども対象です。**詳細はケアプラザにお問い合わせください。

発行者：〒241-0001 横浜市旭区上白根町 807-2

横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ
所長 西村明史

電話：045-953-6890
FAX：045-958-1140
HP：<http://www.adventist-welfare.jp/hikarigaoka/>

