



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 乗り

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
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。



4月



2021年 220号

手を洗おう

【開館時間】 月曜日から土曜日まで 9時から18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

【施設利用の際のお願い】

- ①マスクの着用・検温・手指消毒をお願いいたします。(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の際もマスクをお願いします。)
- ②相手との距離が最低1メートル以上確保をお願いいたします。
- ③貸館の部屋定員は、規定とおりますが1m以上の間隔をとれる人数でご利用ください。
- ④調理室の器具は洗浄後に熱湯消毒をお願いします。
- ⑤食事の際は対面を避けてください。 ※30分ごとの換気にご協力ください。

緊急感染症対応
により貸館予定
の変更もありが
すことをご了承
ください。



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|------------------------|------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| <p>催し参加・貸館ご利用 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。</p> | | | | 1 気功太極拳 | 2 コグニサイズ みんなのポッチャ | 3 飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会 上白根連合自治会 |
| 4 輪なげの集い | 5 歌謡体操 | 6 | 7 コスモス吟道会 みどり会/キルトママ 健康体操教室 ラルフ | 8 いきいきアート塾 ひかりが丘書道会 | 9 民生委員懇談会 | 10 梧葉の会 健脚でGO! 上白根連合役員会 |
| 11 飛鳥ダンスグループ おふくろの味 | 12 ハマトレ体操 色鉛筆画の会 | 13 しゃべり場 皆の体操 | 14 ひだまり ひまわりの会 健康体操教室 ラルフ/中国語講座 | 15 いこうサロン キルトママ 気功太極拳 | 16 日本語教室 民児協定例会 みんなのポッチャ | 17 飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会 |
| 18 輪なげの集い | 19 歌謡体操 | 20 しゃべり場 ひかりの会 | 21 コスモス吟道会 みどり会 ふれあい昼食会 | 22 コグニサイズ 古典を学ぶ会 | 23 | 24 梧葉の会 上白根連合役員会 |
| 25 ハマトレ体操 絵手紙クラブ フォレストヒルズ自治会 | 26 色鉛筆画の会 | 27 しゃべり場 にこにこ会 皆の体操 | 28 ひだまり/ひまわりの会 健康体操教室 昔遊び倶楽部 中国語講座 | 29 | 30 | <p>青:午前 9:00 ~12:00 橙:午後①12:00 ~15:00 紫:午後②15:00 ~18:00 緑:夜間 18:00 ~21:00</p> |

デイサービス近況報告

3月3日のひな祭りには、ちらし寿司を皆さま召し上がられました。コロナ禍の不自由さの中でも春の軽やかな気分を楽しめました。



毎年飾っている七段飾りのひな人形を観賞し、それぞれ取組んでいる塗り絵も着物姿の女の子に挑戦し、中止しているカラオケの代わりに職員手作りのキラキラ棒を使っての体操に参加され、ご利用者さまごとに春の到来を満喫しておられました。職員も利用者さまの笑顔に元気をいただいています。

ちょこっと探訪23

今回は、少し遠出で城探訪をしてきました。2月7日(日)朝7:53バイクで出発。9:05に山北町にある河村城址に到着。河村城は南北朝時代にも記録が残る古い山城で、戦国時代は小田原北条氏の出城でした。さっそく城の中央部に向けて歩き始めます。城址には、郭(くるわ)と呼ばれる兵を収容する平地や、それを区切る堀切(敵の侵入を阻む空堀、写真左下)が、随所にみられ、中には見事な畝堀



(うねぼり、写真右上)が見られます。畝堀とは、見てのとおり堀の内部に仕切りを設け、堀に落ちた敵兵の動きを制限し、上から矢や鉄砲で狙い撃ちするという戦国時代ならではの恐ろしい仕掛けです。小田原北条氏は、畝堀や、障子堀(より不規則に堀内部を

仕切り区画した堀)を積極的に用いていたと言われていいます。当時は、堀はもっと深く斜面も急でよく滑り、一度落ちたら這い上がるのは困難だったようです。そんな怖さも想像しながら1時間半ほどじっくり探索してきました。山城なので登山要素もあり、いい運動にもなりました。



ひかりが丘ケアプラザ

所長 西村明史

謝罪と訂正

2019年11月号のちょこっと探訪⑨で記事にした湯河原町の「しとどの窟(いわや)」について、関東大震災で隆起して今の標高になったと記載しましたが、「しとどの窟」伝説は真鶴町にもあり、関東大震災で隆起したのは真鶴町の「しとどの窟」でした。誤った情報を記載したことを謝罪し、ここに訂正を致します。

スポットライト

ひかりが丘ケアプラザのエントランスホールには、地域の皆さまが制作されたいろいろな作品を展示させていただいております。

その中の新たな展示を今回ご紹介します。

西ひかりが丘団地にお住まいの梶浦敦さまより、季節の一番美しいお花を撮影された写真を常設展示させていただくことになりました。これから毎月、月替わりで写真が替わります。どうぞお楽しみに!



いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生



～花のワルツ～

絵手紙クラブ



地域包括支援センターより



迷惑電話防止機能を有する機器とは

電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に自動で警告メッセージを流し、通話を録音する機器です。特殊詐欺の被害防止に効果があり、詐欺以外にも悪質・しつこい勧誘も撃退できます。また、設置した利用者の96%が、「被害防止の効果がある。」「設置したことで安心できる。」と答えています。(神奈川県警察調べ)

県では、増加する特殊詐欺被害を防止するために、市町村の行う迷惑電話防止機能を有する機器の設置促進に関する事業への補助制度を開始しました。県内の複数の市町村と連携し、同機器の設置促進を推進していきます。

迷惑電話防止機能の説明はこちら



電話による詐欺被害が続いてい
ます。神奈川県警では**迷惑電話防止機能をもつ機器の無料貸出し事業**を行って
います。貸出しをご希望の方は、ケアプラザへご相談くだ
さい。(担当：山本)

協力医 森川茂先生の長期連載「知っておきたい皮膚疾患」は、都合によりお休みさせていただきます。



4/2
開始

“コグニサイズ”
令和3年度募集
80才以上の方

やろうよ！
コグニサイズ
楽しく物忘れストップ！

毎月第1金曜日
10:00～11:00

ひかりが丘地域ケアプラザ
事前申込制：先着20名
(☎953-6890)

4/22
開始

“コグニサイズ”
令和3年度募集
79才以下の元気な方

やろうよ！
コグニサイズ
楽しく物忘れストップ！

毎月第4木曜日
13:30～14:30

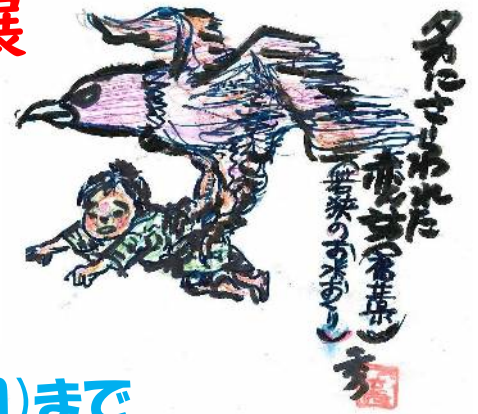
ひかりが丘地域ケアプラザ
事前申込制：先着25名
(☎953-6890)

令和3年度コグニサイズ
参加申込受付中
詳細はケアプラザまで
電話(953)6890

ひかりが丘ギャラリー
進藤 秀孝 展



春まん 展
ポストカード
プレゼント



4月9日(金)から5月9日(日)まで

② 縁の下の
ちからもち

親子サロン『しゃべり場』は、
上白根地区社協主催で長く続いている
未就学児の親子さんを支えてきたサロン
です。ボランティアの皆さまは大ベテランの
お母さん達。地域の若いお母さん方へ温かいエールを送りつ
つ、小さい子どもたちとのふれあいでエネルギーを受け取る
という、循環型のすばらしい世代交流が生まれています。

☆親子サロン しゃべり場 10時～12時☆

毎月第1・2火曜 (公団集会所)

第3・4火曜 (ひかりが丘ケアプラザ)

親子サロン
しゃべり場



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/>

blog：<http://hikarigaoka-careplaza-blog.blogspot.com/>

ブログ始め
ました！
見てね

