



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

4月



2023年 244号

日	月	火	水	木	金	土
貸館のご利用について、 ご不明な場合は下記へお電話ください。 横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ ☎045-953-6890/FAX045-958-1140			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			1 飛鳥ダンス 9:30 すずらん吟詠会 9:30 気づきのレッスン 13:30
2	3	4	5	6	7	8
輪なげの集い 10:00 すいーとぴー 12:00	クプナの会 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	ひろひろ 12:00 	コスモス吟道会 9:00 みどり会 12:00 キルトママ 13:30 ラルフ 16:00	囲碁教室 13:00 気功太極拳 15:00	GOGO健康体操 10:00 みんなのポッチャ 13:00	ゆるっとウォーキング 13:30 梧葉の会 13:30 連合自治会 19:00
9	10	11	12	13	14	15
飛鳥ダンス 9:30 すいーとぴー 12:00 	ハマトレ体操 10:00 色鉛筆画の会 13:00	やさしい体操 13:30 皆の体操 15:00	ひだまり 10:00 ひまわりの会 10:00 ラルフ 16:00 中国語講座 17:30	けや木 9:00 ひかりが丘書道会 13:30 いきいきアート塾 13:30	民生委員懇談会 10:00 社交ダンス 13:30 ひかり卓球部 15:00	飛鳥ダンス 9:30 すずらん吟詠会 9:30 梧葉の会 13:30 気づきのレッスン 13:00 スポーツ推進会議 18:00 青少年指導委員 19:00
16	17	18	19	20	21	22
輪なげの集い 10:00 すいーとぴー 12:00	 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	しゃべり場 10:00 ひかりの会 13:30 	コスモス吟道会 9:00 ふれあい昼食会 12:00	いこうサロン 10:00 囲碁教室 13:00 キルトママ 13:30 気功太極拳 15:00	日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00	 連合自治会 19:00
23	24	25	26	27	28	29
ハマトレ体操 13:00 絵手紙クラブ 13:30	クプナの会 10:00 みんなのポッチャ 13:00 色鉛筆画の会 13:00	しゃべり場 10:00 にこにこ会 11:00 皆の体操 15:00	ひだまり 10:00 ひまわりの会 10:00 みどり会 12:00 中国語講座 17:30	GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30	健康マージャン 10:00 日本語教室 10:00 社交ダンス 13:30 ひかり卓球部 15:00	
30	ケアプラザでは高齢者・健康に不安のある方のご利用がありますので、当面の間、マスクの着用をお願いしております。 【開館時間】 平日・土曜は、夜間枠の貸館予約がない日は18時に閉館します。 日曜日及び祝日 17時に閉館します。 【夜間枠の予約】 前月9日まで。ご不明な点などございましたらお尋ねください。					
フォレストヒルズ自治会 10:00 						

デイサービス近況報告

3月はひな祭りメニューでちらし寿司や食前の桜茶を楽しんでいただきました。立派なひな飾りを前に懐かしい思い出を語る姿もありました。大作の20周年のちぎり絵も完成しました。



見学やご利用、
どんな事でもご相談ください！

045-953-6890 担当：長野・池田

知っておきたい整形外科疾患

5. 骨粗しょう症(その5)

5回

骨粗鬆症の治療薬は、骨が吸収されるのを抑える薬と骨の形成を促す薬に分けられます。

骨の吸収を抑える薬

- ①SERM(エビスタ、ヴィヴィアント)は、骨にあるエストロゲン受容体に作用することで、子宮や乳房に存在する受容体に作用せず、発がん性がなく女性ホルモンのように骨代謝を改善させる効果があります。内服することにより脊椎骨折の発生を抑制します。また、乳癌の予防効果もあるといわれています。

- ②ビスフォスフォネート製剤は、破骨細胞の働きを抑制し骨吸収されることを防ぎ、骨量を温存し、内服、注射することにより骨の代謝回転が低下し、骨折リスクが低下します。内服の場合は朝食前30分以内にコップ一杯の水で内服し30分間体を起こしていなければなりません。週1、または月1製剤があります。また月1で注射薬もあります。歯周病を伴っていると顎骨壊死をきたす場合があります。長期にわたり使用すると、骨質の低下により非定型大腿骨骨折などの危険性があります。

ひかりが丘地域ケアプラザ

協力医 森川 茂

四季の森小4年生
「みんなを笑顔にクローバー
大作戦」で再訪問！



四季の森小学校4年1組の皆さんが総合学習の「みんなを笑顔にクローバー大作戦」として、継続して訪問してくれました。顔なじみとなった地域のシニアの皆さんと楽しく体操や、食事会での合唱の披露を行って、交流を深めました。

いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生
「カラフルサボテン」



絵手紙クラブ



身も心も整います

春分も過ぎて大分暖かとなりました。花の開くのも今年は普段よりも早いと見えて、この便りがお手許に届くときには、桜も見ごろの春爛漫でしょうか。

西ひかりが丘団地の集会所を訪問し、「健康太極拳」に参加して来ました。指南役の先生が交代しても、サークルの和やかな雰囲気は変わることなく、毎月第2・第4金曜日に活動を継続しています。地域の方の貴重な通いの場です。前回うかがったのは一年程前でしたが、それからメンバーの皆さまは着実に上達なさった様子で、動きも優雅に太極拳を習っておられました。

太極拳に特有の、ゆるやかでありながら、流れるように形をかえてゆく一連の動きは、見た目よりもはるかに奥深いものです。体力づくりはもちろん、心にも作用し、とても落ち着いた気持ちになることができます。



毎月第2、4金曜日
10:00 から
西ひかりが丘団地
集会所にて活動中



現在ご指導を担当なさっている椿紀子先生は楊名時八段錦・太極拳師範の資格をお持ちで、キャリアは実に28年という熟練の方です。先生によれば、「争わない、人と比べない、自分のための健康づくり」が太極拳の肝で、戦うためではなく自分の身体のための技術とのことでした。

身体と心が自然と整えられる太極拳は、体力に自信のない方でも気軽に取り組むことができます。皆さまも体験なさってみてはいかがでしょうか。

先生ご愛用の
Tシャツは
とてもカワイイ
太極拳の絵柄



生活支援コーディネーター
松村 宏一



ひかりが丘ギャラリー

進藤秀孝展

4月3日(月)～4月28(金)

信州民話伝説・天下取りをめざした戦国武将たち



新規開催！

シニアライフセミナー

5月13日

- ☑ひとり暮らしで今後が不安
- ☑介護が必要になった老後の資金はいくら必要？
- ☑頼れる身内がない
- ☑なにかから始めていいかわからない
- ※小さな疑問やご相談に司法書士が
お答えします。

5月13日(土)10時から12時

お申込みお待ちしております！

担当：しいはし

シニアライフ セミナー

元気なうちに決めておきたい、いざという時に頼れる場所
や遺品整理のこと、実際に書いて学べる！
また、小さな疑問やご相談にも司法書士がお答えします。

5月13日(土)10:00～12:00

場所：ひかりが丘地域ケアプラザ

講師：田中弘毅(司法書士)

- ☑ひとり暮らしで今後が不安
- ☑介護が必要になった老後の資金はいくら必要？
- ☑頼れる身内がない
- ☑なにかからはじめていいかわからない

お申し込み先

ひかりが丘地域ケアプラザ

☎ 045-953-6890【担当：しいはし】

横浜市ひかりが丘地域ケアプラザでは、皆様のご意見や苦情をうけつけています

★電話：045-953-6890 FAX：045-958-1140

メール：hikarigaoka-careplaza@adventist-welfare.jp

ご意見ダイヤル：045-664-2525 同 FAX：045-664-2828

ご意見・苦情受付担当者

川上恵美子(地域包括支援センター)、長野堅太郎(通所介護部門)

ご意見・苦情解決責任者：滝沢泰彦(所長)

メール：hikarigaoka-ceo@adventist-welfare.jp

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 滝沢泰彦

電話：045-953-6890 FAX：045-958-1140

HP：<https://www.adventist-welfare.jp/hikarigaoka/>

ご意見や
苦情を
うけつけています



当ケアプラザ
のHP👉

