



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

5月



2023年 245号

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	クブナの会 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	 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	飛鳥ダンス9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたでい、さぼーと 12:00 気づきのレッスン 12:30
7	8	9	10	11	12	13
輪なげの集い 10:00 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 日本語教室 10:00 社交ダンス 13:30 ひかり卓球部 15:00	シニアライフセミナー 10:00 ゆるっとウオーキング 13:30 梧葉の会 13:30 スポーツ推進会議 18:00 連合自治会 19:00
14	15	16	17	18	19	20
飛鳥ダンス9:30 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 ラルフ 16:00	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	民児協定例会 10:00 みんなのポッチャ 13:00	飛鳥ダンス9:30 すずらん吟詠会9:30 すたでい、さぼーと 12:00 気づきのレッスン 12:30 青少年指導委員 19:00
21	22	23	24	25	26	27
輪なげの集い 10:00 すいーとぴー 12:00	クブナの会 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 大人の遊ビバ学ビバ 13:00~ 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	梧葉の会 13:30 連合自治会 19:00
28	29	30	31	高齢者・健康に不安のある方のご利用 があります。当面の間、マスク着用を お願いしております。ご不明な点は、 下記へおたずねください。 ☎045-953-6890		
フォレストヒルズ自治会 10:00 ハマトレ体操 13:00 絵手紙クラブ 13:30						

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

【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。

デイサービス近況報告

今年も見事に咲いた桜をデイサービスの窓から愛でながらお花見弁当をいただきました。桜茶や菜の花のちらし寿司など、季節を感じるメニューが多くありました。また今月よりオセロや将棋・大正琴等々…ボランティアさんの活動も

増え、利用者様の楽しむ様子があちこちで見られています。



ゲームボランティアさんとオセロを楽しむ



クプナの会の皆様
(手話ダンス)

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6)

6回

骨の吸収を抑える薬

③抗 RANKL 抗体(デノスマブ) 破骨細胞の形成や活性化にかかわるタンパク質に作用する抗体です。骨吸収を抑制する効果が強く、ビスフォスフォネートで効果が不十分な場合に用いることが多い。6カ月に1回の皮下注射で継続しやすいが、低カルシウム血症になることがあります。ビタミンDとカルシウム製剤の併用を要します。腎機能が低下している方に有効です。また、ビスフォスフォネート製剤と同様に、顎骨壊死のリスクもあります。

④抗スクレロチン抗体(ロモゾスマブ) スクレロチンという骨芽細胞による骨新生を阻害するタンパク質に対するモノクローナル抗体です。骨吸収抑制作用と同化作用(骨形成促進)を有します。月一回の皮下注射を12カ月投与します。重度の骨粗鬆症の方の初期治療に行い骨折の危険性を回避し、その後デノスマブやビスフォスフォネート剤に移行します。ただし、心血管系の副作用の報告が多数あり、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などの既往のある方は、使用が禁忌になっています。



ひかりが丘地域ケアプラザ
協力医 森川 茂

新企画 第2土曜午後1時半 ゆるっとウォーキングの会

4月8日(土)に第1回ゆるっとウォーキングの会を開催しました。ケアプラザで準備体操と点呼を行い、参加者で元気に里山ガーデンへ出かけました。

美しい花壇をそぞろ歩きしている時に雲行きが怪しくなり現地で解散となりましたが、皆、無事に家路につきました。次回は5/13(土)四季の森公園の予定です。参加希望の方、地域交流(川崎)までお申込みください。

☎045-953-6890



いきいきアート塾

指導:臨床美術士 浅井千歳先生
「デカルコマニーの蝶」



絵手紙クラブ



新スタートの春

新学期が始まり、仕立てたばかりの馴染まない制服に身を包んだ新入生の、微笑ましい姿を目にします。そんな心踊る春に、ケアプラザでもフレッシュな企画がいくつかスタートしています。

「オトナの遊ビバ・学ビバ」と銘打った新企画は、人生100年時代とも言われる中、シニアライフを楽しく過ごすための遊びや、安心して暮らすための学びの機会を提供するプログラムです。よく学び、よく遊ぶことで、生活を少し豊かにしてみませんか。新規のご参加、大歓迎です。

ところで、シャレたつものの「ビバ」という言葉が、新企画にしては古臭い、何やら昭和の響きがする... そんな声も聞こえて参ります。しかし、それでいいのです。かつて流行った愉快的な言葉を思い出すことで、脳は活性化し、認知症の予防につながるかも知れません。死語だからといって、あながち馬鹿にはできません。使って楽しみましょう。

身体を動かしてみたいけれど、体力にはあまり自信がない... という方におススメの新プログラムが、毎月第2火曜日の「やさしい体操」です。ひと足早く3月よりスタートしておりますが、新規メンバー募集中です。明るく楽しい先生のご指導により、無理のない動きで体調を整えるコツを学ぶことができます。

他にも、フレッシュなプログラムがありますので、いずれ稿を改めてご紹介したいと思います。

最後に、ケアプラザのピカピカの1年生（これも死語？）をご紹介します。とはいえ車のことで、リース契約の切替えに伴い入って来た白い車両は、新入生らしく輝いて、日々の送迎業務に大活躍です。

初心、忘るべからず。私も新たな気持ちで、地域のことを学びたいと思います。



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

キルトママ作品展

5月1日(月)～6月7日(水)



上白根中学校より お花のプレゼント

3月24日の閉校式の
あと、上白根中学校より
美しいサイネリアの花鉢を
たくさんいただきました。

ケアプラザに来所された地域の皆様にも楽しんでいただくことができました。



ありがとう
ございました

開催案内！ 5月28日(日)10時～子ども工作あそびクラブ



「トラックアートボックスを作ろう」



対象：小学生 予約制 15名 参加費無料

TEL.953-6890(地域交流 かわさき)

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👉

