



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

6月



2023年 246号

日	月	火	水	木	金	土
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				1 囲碁教室 13:00 気功太極拳 15:00	2 GOGO健康体操 10:00 みんなのポッチャ 13:00	3 飛鳥ダンス9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたてい・さぼーと 12:00 気づきのレッスン 12:30
4 輪なげの集い 10:00 すいーとぴー 12:00	5 クブナの会 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	6 ひろひろ 12:00 すずらんコーラス 15:00	7 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	8 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	9 民生委員懇談会 10:00 社交ダンス 13:30 ひかり卓球部 15:00	10 認知症サポーター 養成講座 10:00 ゆるっとウォーキング 13:30 梧葉の会 13:00 連合自治会 19:00
11 飛鳥ダンス9:30 すいーとぴー 12:00 	12 ハマトレ体操 10:00 色鉛筆画の会 13:00	13 やさしい体操 13:30 皆の体操 15:00	14 ひだまり 10:00 ひまわりの会 9:30 ラルフ 16:00 中国語講座 17:30	15 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	16 民児協定例会 10:00 日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00	17 飛鳥ダンス9:30 すずらん吟詠会9:30 すたてい・さぼーと 12:00 気づきのレッスン 12:30 スポーツ推進会議 18:00 青少年指導委員 19:00
18 輪なげの集い 10:00 すいーとぴー 12:00	19 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	20 しゃべり場 10:00 ひかりの会 13:30 すずらんコーラス 15:00	21 コスモス吟道会 9:00 ふれあい昼食会 12:00	22 GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30	23 健康マージャン 10:00 社交ダンス 13:30 ひかり卓球部 15:00	24 梧葉の会 13:00 連合自治会 18:00
25 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	26 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	27 しゃべり場 10:00 皆の体操 15:00 にこにこ会外出 19:00集合	28 ひだまり 10:00 ひまわりの会 9:30 みどり会 12:00 大人の遊ビバ学ビバ 13:00～ 中国語講座 17:30	29 	30 日本語教室 10:00 	 換気をしよう

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

ゴールデンウィークで世間では旅行に行ったりとコロナ前の生活が戻って来ていましたが、皆さん休むことなくご利用してくださいました。こどもの日に合わせ、デイサービスのフロアには、手製の鯉のぼりを飾りました。

まだ五月ですが夏日になったりと暑い日が続くため為、ご利用者様には水分補給のお声掛けをして、熱中症予防に努めています。



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

6. 骨粗しょう症(その6)

7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、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

横浜市「人生会議」 短編ドラマ

横浜市では、人生の最終段階をどう過ごしたいかを元気なうちから考え、希望する医療・ケアについて家族や大切な人と話し合う、アドバンス・ケア・プランニング (ACP: 愛称「人生会議」) の啓発を進めています。このたび、「人生会議」や「もしも手帳」について理解を深めていただくことを目的に、わかりやすい短編ドラマを制作し、YouTube で公開しました。ケアプラザにも DVD があります。

稔(みの)りの世代
(高齢期) 編

～みなとの見える街で～
竹中直人さん主演 12 分



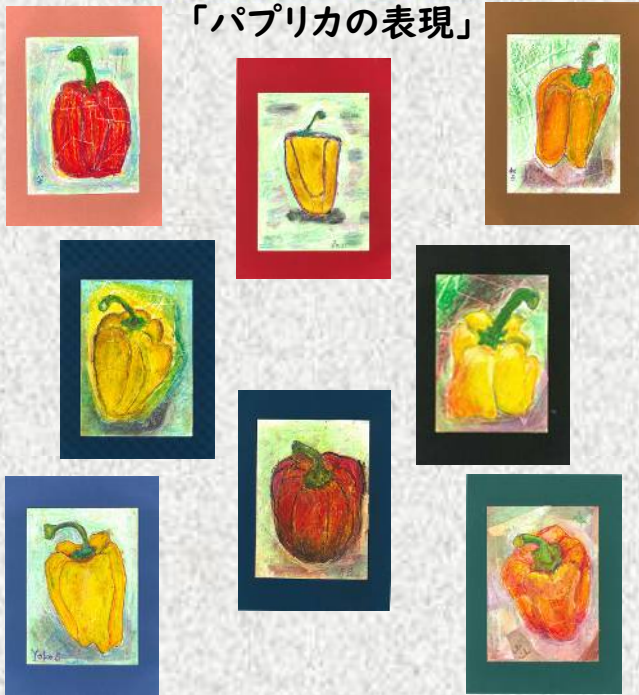
働き盛り世代 (壮年期) 編
～みどりの見える街で～
高島礼子さん主演 12 分

※ケアプラザでの貸館ご利用時や、自主事業のプログラムに「人生会議」の DVD 視聴が可能です。ご希望の団体はご相談ください。(川崎)

いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

「パプリカの表現」



絵手紙クラブ



備えあれば憂いなし

前回に引き続き、新しい事業をご紹介します。当ケアプラザの地域包括支援センターの主催で、シニアライフセミナーと銘打った企画が始まります。高齢の方が日々の暮らしの中で抱く疑問や不安を解消するような、各種の講座を開催する予定です。どなたにも分かりやすく、興味深く聴いていただけるセミナーですので、どうぞご期待下さい。

さて、5月半ばに行われた第1回目は、梅雨のはしりの雨模様、あいにくの肌寒い天気にもかかわらず、17名もの方にお越しいただきました。

講師には司法書士の田中先生をお招きしました。退職後に必要となるお金のこと、後見人の役割、葬儀やお墓についてなど、色々なトピックを分かりやすく丁寧にお話して下さいました。



ご参加の皆さまは先生のお話に熱心に耳を傾けておられ、終了後にも質問をなさるなど、関心の高さがうかがわれました。地域の方の疑問解消に少しでもお役に立てば幸いです。今後は、エンディングノートのご案内なども検討いたします。いざという場合に備えて、元気な時から準備をしておけば安心です。その為のお手伝いができればと思っております。

ところで、今回お呼びした田中先生は、定期的に個別相談会にもお越しいただいております。今後の暮らしに不安をお持ちの方、ご遠慮なくお問合せください。

司法書士田中先生の個別お悩み相談会
奇数月第2土曜 10:00~12:00 (要予約)

相談無料 司法書士による
お悩み個別相談会
です!

司法書士 田中 弘毅

司法書士がお悩みアドバイス致します!

こんなお悩みありませんか?

エンディングノートとは何か、また書き方を教えてほしい、
遺言書を自筆で書きたいが、書式などがあれば教えて欲しい。

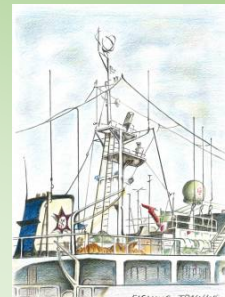
生活支援コーディネーター
松村 宏一



ひかりが丘ギャラリー

色鉛筆画の会

6月12日(月)～7月10日(月)



毎月第2、第4月曜日 ひかりが丘地域ケアプラザで活動しています。

防災関連パンフレットあります！



最近、地震が各地で頻発しています。行政からも新しい防災情報の冊子が届いております。これを機会にご自宅や、地域での防災を確認して、ご家族やご近所の方とお話し合いしてみてもいいのではないでしょうか。既にお手元に配布済みのものもあるかもしれませんが、写真のものはケアプラザにありますので必要な方に差し上げています。



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👉

