



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 楽り

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



☎045-953-6890

2024年 256号

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	クプナの会 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	ひろひろ 12:00 すずらんコーラス 15:00	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	舞扇の会 10:00 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 気づきのレッスン 12:00 上白根連合 19:00
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 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 13:00 いきいきアート塾 13:30	社交ダンス 13:30 ひかり卓球部 15:00	補聴器の会 11:00 梧葉詩吟の会 13:00 ゆるっとウオーキング 13:30 スポーツ推進委員会 18:00 青少年指導員会 19:00
14	15	16	17	18	19	20
夢人 9:00 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 すずらんコーラス 15:00	コスモス吟道会 9:00 ふれあい昼食会 12:00	歌うチャームング体操 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 日本語教室 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 気づきのレッスン 12:00
21	22	23	24	25	26	27
夢人 9:00 輪なげの集い 10:00 すいーとぴー 12:00	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 13:00 皆の体操 15:00	ひだまり 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	補聴器の会 11:00 梧葉詩吟の会 13:00 上白根連合 19:00
28	29	30	<p>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</p>			
夢人 9:00 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	昭和の日  かんきましょう					
		<p>【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。</p>	<p>喫茶カフェ 4月は火・木開店 します。 13時半～15時まで</p> 			

デイサービス近況報告

桃の節句でひな祭りを祝い、ひな祭り御膳や甘酒なども楽しんでいただきました。フロアには立派な雛人形を飾り、壁一面の桜の花飾りも皆さんの手で満開にしています。春の日差しと共に
沢山の幸せが訪れますように。



担当：池田・宍道

045-953-6890

見学やご利用、どんな事でもご相談ください！

新入職員紹介

ひかりが丘ケアプラザ地域包括支援センターに新しい職員が入职しました。
皆さまどうぞ、お気軽にお声かけください。

まつだとしあき

社会福祉士の**松田敏明**と申します。

入职したばかりですが、地域の方々から既に温かくお声をかけていただき、感謝しております。
これからも、どうかよろしく願います。



かのうちひろ

保健師の**加納千尋**です！まだ業務に慣れておらず、

何かとご迷惑お掛けしてしまうかもしれませんが、地域の方々にとって、住み良い環境を作れるよう尽力いたしますので何卒宜しくお願いいたします。



開催予告
5月7日
(火)

2月に雪の為中止となった、第2回メロディーカフェを令和6年度は奇数月に開催します。ご期待ください！

カップさんのおいしいコーヒーを飲みながら、すてきな音楽を聴いてゆっくりお喋りを楽しみましょう。

お申込みはケアプラザまで。

045-953-6890

担当：川崎・加納・松村

心地よい生演奏を聞きながら
おいしいコーヒーとクッキーを楽しみませんか？

メロディーカフェ

開催日：5月7日(火)
時間：13:30~15:00
カフェセット：300円(前日まで申込)
飲み物持込可、当日カフェ注文可
申込先：045-953-6890
横浜市ひかりが丘地域ケアプラザまで

今回は、沖縄民謡やなつかしい歌を聞きながら、楽しい弾らの時間を過ごしませんか？

詳細はひかりが丘ケアプラザまでお尋ねください。
担当：川崎・加納・松村

いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

「成長する木」



絵手紙クラブ



ボランティアの方と共に

ようやく春が訪れて、暖かなお出かけ日和が続きます。春は新たな出会いの季節でもありますね。

ケアプラザは多くのボランティアの皆さまによって支えられております。普段は別々に活動なさっている方々に交流の機会を提供し、あわせて日頃の感謝をお伝えする場として「ボランティア交流会」を開催いたしました。



ご参加いただいた 18 名に職員も加わり、6 つのグループに分かれてテーブルに着くと、はじめのうちは初対面の緊張もありましたが、活動紹介から介護予防講座とプログラムが進むにつれ、次第に皆さま打ち解けて、なごやかな雰囲気となりました。

そこで、より一層交流を深めるべく登場したのが本日の目玉、旭区社協提供による「かみしらね まち×すごろく」です。これは一見何でもないすごろくのようですが、遊びながら地域づくりについて考えることができるように工夫を施してあります。



さいころを振ってコマを進めると、止まったマスにトークのお題が書いてあります。それについてグループの全員が話をするというルールです。テーマは主に身近な地域の話なので、会話の中からおのずと地域の課題や目指す姿が見えてきます。

いずれのテーブルでも話が盛り上がり、ゴールまで至らずに時間切れでしたが、楽しくおしゃべりしつつ自分の住む地域のことを考えてみる機会となりました。

生活支援コーディネーター
松村 宏一



ひかりギャラリー りんごの会

色鉛筆画

4月1日(月)～4月28日(日)



ひかりが丘小学校コミュニティハウスで活動中です。

知っておきたい整形外科疾患

15. 変形性膝関節症(その7)

変形性膝関節症で、痛みが取れず、関節の可動域が悪化し日常生活に支障をきたす場合の最終手段としてこの手術を行います。大腿骨、脛骨両方の痛んだ関節面を切除してポリエチレンを表面に固定した金属の人工関節に置き換えます。

- ・部分置換術(単顆置換術) UKA 膝の内側もしくは外側のみの軟骨が減少し、変形が強くなり内側または外側の軟骨が保たれ靭帯が機能している場合に行います。全置換に比べ筋肉や腱の切開範囲が少ないので、術後の回復が早く違和感が少ない利点があります。ただし、耐用年数が短い欠点があります。

- ・全置換術 TKA 摩耗して変形した関節全体を切除して置換します。O脚やX脚の強い変形や靭帯が緩んだ不安定な膝も治療できます。耐用年数は、以前はポリエチレンの摩耗などのため10年程度と言われていましたが、今では20年以上使用することができます。平均して120度くらいは屈曲できますが、深いしゃがみ込みや正座は困難になります。入院期間はUKAが2週、TKAが3週間程度ですが、しばらくはリハビリが必要です。

ひかりが丘地域ケアプラザ

前協力医 森川茂

※森川先生の連載は今回で終了です。

長い間のご執筆に心より御礼申し上げます。

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受け付けています

★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

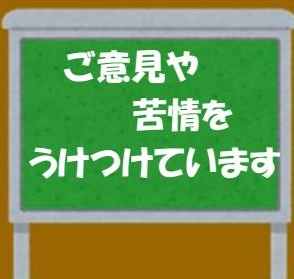
ご意見・苦情受付担当者

川上恵美子(地域包括支援センター)、宍道美知子(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



当ケアプラザ
のHP👉

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