



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



☎045-953-6890

2024年 257号

日	月	火	水	木	金	土
<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>			<p>1            コスモス吟道会 9:00            みどり会 12:00            キルトママ 13:30            白根民謡の会 15:00            ラルフ 16:00</p>	<p>2            囲碁教室 13:00            気功太極拳 15:00</p>	<p>3            GOGO健康体操 10:00            みんなのポッチャ 13:00</p>	<p>4            飛鳥ダンス 9:30            すずらん吟詠会 9:30            気づきの健康レッスン 12:00  <b>みどりのE</b></p>
<p>5            輪なげの集い 10:00            すいーとびー 12:00  </p>	<p>6            クブナの会 10:00            歌謡体操 13:30            けや木 15:00</p>	<p>7            ひろひろ 12:00            メロディーカフェ 13:30            すずらんコーラス 15:00</p>	<p>8            ひだまり 10:00            ラルフ 16:00            中国語講座 17:30</p>	<p>9            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</p>	<p>10            日本語教室 10:00            社交ダンス 13:30            ひかり卓球部 15:00</p>	<p>11            補聴器の会 11:00            梧葉詩吟の会 13:00            ゆるっとウォーキング 13:30            スポーツ推進委員会 18:00            上白根連合 19:00</p>
<p>12            夢人 9:00            飛鳥ダンス 9:30            すいーとびー 12:00  </p>	<p>13            ハマトレ体操 10:00            色鉛筆画の会 13:00</p>	<p>14            やさしい体操 13:30            皆の体操 15:00  </p>	<p>15            コスモス吟道会 9:00            ふれあい昼食会 12:00            白根民謡の会 15:00</p>	<p>16            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</p>	<p>17            民児協定例会 10:00            みんなのポッチャ 13:00</p>	<p>18            夢人 9:00            飛鳥ダンス 9:30            すずらん吟詠会            すたてい・さばーと            気づきのレッスン            ハーベスト自治会            青少年指導員会 19:00</p>
<p>19            輪なげの集い 10:00            すいーとびー 12:00</p>	<p>20            みんなの庭            歌謡体操 13:30            けや木 15:00</p>	<p>21            しゃべり場 10:00            ひかりの会 13:30            すずらんコーラス 15:00</p>	<p>22            ひだまり 10:00            みどり会 12:00            口腔ケア講座 13:00            中国語講座 17:30</p>	<p>23            GOGO健康体操 13:30            古典を学ぶ会 13:30  </p>	<p>24            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</p>	<p>25            工房面綿 10:00            補聴器の会 11:00            梧葉詩吟の会 13:00            上白根連合 18:00</p>
<p>26            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</p>	<p>27            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</p>	<p>28            しゃべり場 10:00            にこにこ会 10:30            皆の体操 15:00</p>	<p>29  </p>	<p>30  </p>	<p>31    <b>かんきをしよう</b></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。



喫茶カフェ  
5月はお休み  
します。



## デイサービス近況報告



過ごしやすい季節になりました。

4月初めにお花見御膳をお召し上

がりいただきました。デイルームの桜も満開になり、これから少しずつ葉桜に変わって  
いきます。季節に合わせたレクリエーションや運動で皆様にお楽しみいただけるよう  
工夫しています。

担当：池田・宍道

見学やご利用、どんな事でもご相談ください！

045-953-6890

## 新協力医紹介

横浜りゅうクリニックの中園茂樹です。

出身は、鹿児島で雄大な桜島を見ながら  
高校時代まで過ごしました。

東邦医大を卒業後は大学病院、訪問診療クリニックなどを経て、  
2018年10月都岡町に横浜りゅうクリニックを開業しました。  
現在、内科外来とご自宅で療養し、外来通院出来ない方々を訪問  
して診ています。ひかりが丘地域ケアプラザの  
協力医として、今後色々な面で地域の皆様のお役に立てればと思っています。



どうぞよろしくお願ひします。

ひかりが丘地域ケアプラザ協力医

中園茂樹



## 5/20(月)みんなの庭

参加者募集 5/20



上の写真は昨年5月のものです。



来る5月20日(月)午前10時より、  
ケアプラザのみんなの庭でひかりが丘保育園  
の園児さんと一緒に、夏向きの花苗の植えつけを行います。  
一緒に花壇への植えつけをお手伝いいただける方は、ぜひご参加  
ください。植えつけ後に、多目的ホールで交流イベントの  
「あさひくんとアソボ体操」を行います。  
子どもたちと一緒に楽しく体操しましょう。

(地域交流：川崎)



# いきいきアート塾

指導: 臨床美術士 浅井千歳先生

## 「花色 ネームプレート」



## 絵手紙クラブ



## 流行の予感?

Molcky

のどかな春風が若葉を揺らし、明るい日差しは穏やかに、外で体を動かすには絶好の季節が到来。というわけで先日、地域の皆さまと一緒に“モルック”を楽しみました。

フィンランド生まれのこのゲームをケアプラザでも昨年から採り入れており、皆さまにとっても好評です。プレイするのに体力も要らず、ルールも簡単とくれば、老若男女どなたもすぐに楽しむことができ、大いに盛り上がること請け合いです。<https://www.youtube.com/watch?v=DfSxZxTpyWwc>



折よく春休みの期間にあたっており、親子孫 3 名様での参加者をはじめ、幅広い年齢層の方にゲームを体験していただき、世代を超えた交流の場となりました。

モルックの面白味はその得点のつけ方にあります。単純に高得点のピンを倒せば勝ちという訳ではなく、ピタリと 50 点になるよう狙います。うっかり 50 点を超えると... 残念! 25 点に戻って出直します。



どのピンを狙うのか、チームで相談しながら、投げるたびに一喜一憂。見事当たれば拍手で称え、外れても皆で大笑い。うらかな春の空に歓声が響いていました。

この楽しいモルック、どうやら上白根地区で流行の気配。ひかりが丘団地自治会のご協力のもと開催した今回の体験会は、2 回ともに参加者 20 名を超える大盛況。この勢いを駆って、定期開催がスタート! 地域の交流活動をケアプラザも応援します。

生活支援コーディネーター  
松村 宏一



ひかりギャラリー 5月1日(水)～5月31日(金)



## 口腔ケア講座

5月22日(水)13:00～14:00

ひかりが丘ケアプラザで、GOGO健康体操の時間にハギハラ歯科医院の萩原先生による口腔ケア講座を開催します。

お口の血管や神経などは全身とつながっています。お口の健康を維持して健康な体を保てるよう、この講座をとおして一緒に口腔ケアを学びましょう。

参加無料、

お申込みお問い合わせ先

電話：045-953-6890

担当：かのう



2024年度 GoGo健康教室

萩原先生による  
**口腔ケア講座**

お口の血管や神経などは全身とつながっています。お口の健康を維持して健康な体を保てるよう、こちらの講座を通して一緒に口腔ケアを学びましょう！

開催日：令和6年5月22日(水)  
時間：13:00～14:00  
場所：ひかりが丘地域ケアプラザ  
講師：萩原 功 先生 (ハギハラ歯科医院)

**参加無料** 申し込み・お問い合わせ先：ひかりが丘地域ケアプラザ  
電話：045-953-6890 (担当：かのう)

切り取り線

口腔ケア講座申込書

口腔ケア講座に参加します。

フリガナ
氏名
連絡先

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](mailto: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](mailto: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👉

