



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

☎045-953-6890 2025年 271号

7月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
青:午前 9:00~12:00 橙:午後①12:00~15:00 紫:午後②15:00~18:00 緑:夜間 18:00~20:45		すずらんコーラス 15:00 	みどり会 12:00 キルトママ 13:00 ラルフ 16:00	囲碁教室 13:00 気功太極拳 15:00 	みんなのボッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00	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 気づきの健康レッスン 12:30
6	7	8	9	10	11	12
輪なげの集い 10:00 すいーとびー 12:00	エアロビ健康体操 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	やさしい体操 13:30 	ラルフ 16:00 	ひかりが丘書道会 13:00 いきいきアート塾 13:30 	健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	梧葉詩吟の会 13:00 スポーツ推進委員会 18:00 青少年指導員 19:00
13	14	15	16	17	18	19
飛鳥ダンス9:30 すいーとびー 12:00	ハマトレ体操 10:00 エアロビ健康体操 13:00 けや木 15:00	シャベリ場 10:00 ひかりの会 13:30 すずらんコーラス 15:00 	ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00	歌うチャーミング体操 10:00 いこうサロン 10:00 囲碁教室 13:00 キルトママ 13:00 気功太極拳 15:00 	民児協定例会 10:00 日本語教室 10:00 みんなのボッチャ 13:00	飛鳥ダンス9:30 気づきの健康レッスン 12:30
20	21	22	23	24	25	26
選挙投票場 投票	歌謡体操 13:30 けや木 15:00	まかなう 11:30 すずらんコーラス 15:00 	ひだまり 10:00 みどり会 12:00 	古典を学ぶ会 13:30 GoGo健康体操 13:30 	健康マージャン 10:00 日本語教室 10:00 ひかり卓球 15:00	すずらん吟詠会 9:30 梧葉詩吟の会 13:00 上白根連合 18:00
27	28	29	30	31		
フォレストヒルズ自治会 9:00 ハマトレ体操 13:00 絵手紙クラブ 13:30 エアロビ健康体操 15:00	みんなのボッチャ 13:00	子ども食堂 11:30 	白根民謡の会 12:00		 てをあらおう	

【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。



喫茶カプカプ



7月も火・木開店

13時半~15時まで

デイサービス近況報告

凄腕のマジシャンがデイサービスにやってきました。メディアやカルチャーセンターでも活躍中の Mr.モローさんによる本格的なマジックは、目の前で見ていても騙されてしまう鮮やかなお手並みでした。

巧みな話術や種明かしも交えつつ繰り広げられるマジックショーに、ご利用者さまはもとより職員からも歓声が上がっていました。一流のエンターテインメントを堪能できる貴重な機会となりました。



見学やご利用、どんな事でも
ご相談ください！

045 - 953 - 6890 担当：池田・穴道

訪問診療について

今回は聞かれることが多い訪問診療についてです。訪問診療とは、通院が困難な患者さんの自宅や施設に医師が定期的に訪問し、診察や治療、薬の処方などを行う医療サービスです。高齢者や寝たきりの方、慢性疾患（高血圧症、糖尿病など）を抱える方、重度の障害を持つ方、がんの終末期で自宅療養を希望する方などが対象となり、患者さんの生活の場で医療を受けられることが大きな特徴です。

訪問診療は「計画的・定期的」に行われるもので、急変時に対応する「往診」とは異なります。費用は医療保険や介護保険が適用されるため、自己負担は比較的軽く抑えられます。

多くの訪問診療を行う医療機関では、夜間や休日の緊急時にも対応できる 24 時間体制を整えており、必要に応じて往診や救急搬送の判断も行われます。また、訪問診療は訪問看護師、薬剤師、ケアマネジャーなど多職種と連携してチームで支えることが特徴です。これにより、患者さんが住み慣れた場所で安心して療養を続けることができます。

訪問診療を希望する場合は、かかりつけ医やケアマネジャー、地域包括支援センターなどに相談してみてください。

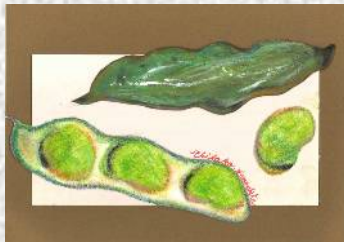
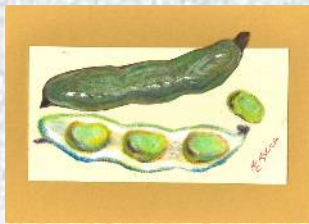


ひかりが丘地域ケアプラザ協力医
横浜りゅうクリニック
中園茂樹

いきいきアート塾

指導:臨床美術士 浅井千歳先生

そら豆を描く



絵手紙クラブ



みんなでモルック

ひと月ぶりに戻って参りましたこのコラム、モルックの記事で再開します。

先月のことですが、四季の森小学校の校庭をお借りして行われたゲームは、四季の森小学校キッズクラブの子どもたちをはじめ、しらねの里・げんきの利用者の方々、青少年指導員さん、そして「モルックひかり」のメンバーの皆さまにご協力いただき、40名程が参加する賑やかな行事となりました。

小学校低学年の児童は、はじめのうちこそくに届かず残念がる様子が見られましたが、すぐにコツを掴んで力強い投擲をしていました。

それに負けずに車椅子の方も一生懸命にモルックを投げれば、子どもたちが声援を送り、的が倒れたらお互いに称え合う、心温まる交流のひとつでした。

今回ご参加いただいた「モルックひかり」は、市営ひかりが丘団地自治会のサークルです。普段の活動の他にも、さくら祭りなどのイベントでは東亜ガスと連携してモルック大会を運営するなど、地域の健康づくりに取り組んでいます。



サークルの方々が初体験の子どもたちをやさしくリードしてくれたおかげで、年の差を越えて皆と一緒にゲームを楽しむことができました。

地域に暮らす多様な人たちが自然に交流できる機会が増えれば、顔見知りも増えて、おのずと活気も生まれることでしょう。皆さまと共に地域を盛り上げたいと思います。

生活支援コーディネーター
松村 宏一

