カプカプ作品展







喫茶と工房で地域の皆さまにお馴染みのカプカプから、メンバーさんの選りすぐりの力作を特別展示。ケアプラザがカプカプの色に染まります。

個性輝く作品の数々がポジティヴ なエネルギーを届けてくれるでしょう。



地域福祉保健計画

「地域福祉保健計画」をご存じでしょうか。地域での支えあいの仕組みをつくることを目指して作られたもので、横浜市全域や旭区としての計画にくわえて、より身近な地区単位でも作成されています。

旭区の計画と区内 19 地区の計画を総称して "きらっとあさひプラン"とも呼ばれています。子どもから高齢者まですべての世代を対象に含み、地域に住んでいる方はもとより、行政機関や事業者等も加わって進める支えあいの取り組みがまとめられています。

現在、第5期目の計画が各地域で策定されているところです。 上白根地区の計画が出来上がりましたら、改めてご紹介したい と思います。



第4期地域福祉保健計画 上白根地区計画より

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

松田敏明(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

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 🎂





赤ちゃんからお年寄りまで ひかりが丘地域ケアプラザ どなたでも利用できます



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



2 9 - 1 5		99,9	20254	2713		
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
青:午前 9:	00~12:00					飛鳥ダンス9:30
橙:午後①12	:00~15:00		みどり会 12:00	囲碁教室	みんなのボッチャ	すずらん吟詠会 9:30
紫:午後②15	:00~18:00	すずらんコーラス		13:00		すたでい・さぽーと
緑:夜間 18:	00~20:45		ラルフ 16:00	気功太極拳	ひかり卓球	12:00
				15:00	15:00	気づきの健康レッスン 2:30
6	7	8	9	10	11	12
輪なげの集い	エアロビ健康体操		92.00	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	健康マージャン	of the Samuel
10:00	10:00 歌謡体操	やさしい体操		ひかりが丘書道会 13:00	10:00	梧葉詩吟の会
12:00		13:30		いきいきアート塾		13:00
			ラルフ 16:00	13:30		スポーツ推進委員会 18:00
	けや木 15:00				ひかり卓球 15:00	青少年指導員19:00
13	14	15	16	17	18	19
飛鳥ダンス9:30		しゃべり場		歌うチャーミング体操		飛鳥ダンス9:30
すいーとぴー	10:00 エアロビ健康体操	10:00 ひかりの会	ふれあい昼食会	10:00 いこうサロン10:00	10:00	気づきの健康レッスン 12:30
12.00	13:00	The second secon	白根民謡の会	囲碁教室 13:00	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	(2:30
		すずらんコーラス	12:00	キルトママ13:00	Control of the Contro	
	けや木 15:00	15:00		気功太極拳 15:00	13:00	(2)
20	21	22	23	24	25	26
選挙投票場			ひだまり10:00	古典を学ぶ会	健康マージャン	すずらん吟詠会
	歌謡体操	まかなう	みどり会12:00	I 3:30 GoGo健康体操	10:00 日本語教室	9:30 梧葉詩吟の会
19	13:30	11:30		13:30	10:00	13:00
投	けや木 15:00	すずらんコーラス	200		ひかり卓球	上白根連合
無	15.00	15:00			15:00	18:00
27	28	29	30	31		1107.00
フォレストヒルズ自治会						
9:00		子ども食堂				
ハマトレ体操 13:00	みんなのボッチャ 13:00	11:30	白根民謡の会 12:00		8	000
絵手紙クラブ 13:30	75.00	こども食堂				
エアロビ健康体操					てをあらおう	
15:00						

【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来ました。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・宍道

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下さい。



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





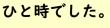
みんなでモルック

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、はじめのうちこそ的 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



Molkky



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 を越えて皆が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。

> 生活支援コーティネータ 松村 宏一