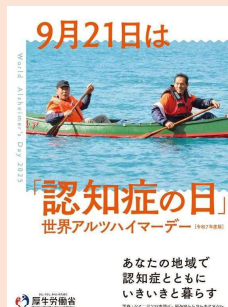


認知症月間

9月は「認知症月間」です。認知症は誰にでも起こりうる身近な病気で、早めの理解と支え合いが大切です。この月間には、認知症について知るイベントや講座が全国で行われます。9月21日は「世界アルツハイマーデー」。認知症の人もその家族も、安心して暮らせる地域づくりのために、まずは知ることから始めましょう。



ひかりが丘地域ケアプラザでは、認知症ケアの技法のひとつである「ユマニチュード」紹介映像の上映と、認知症に関する書籍の貸出を行います。やさしさと理解を深める機会として、ぜひご覧ください。



公益社団法人認知症の人と家族の会
世界アルツハイマー月間 2025 ポスター

新事業のご案内

参加者 募集中!!



お菓子の部屋 ～手作りおやつを楽しむ会～



地域の皆様と一緒に、お菓子作りを楽しむ会が始まります！

調理後はそのお菓子を頂きながら、プチお茶会を開いて皆様と交流しましょう！

☆初回は10月7日(火)で、パウンドケーキを作ります☆

お菓子作りに興味のある方は、是非、ご参加ください！（参加費：材料費として1回300円ほど）

詳しくは館内に掲示されているチラシをご覧ください。どうぞよろしく願いいたします。

お申込み・お問い合わせ：045-953-6890

ひかりが丘地域ケアプラザ：担当 よなみね

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)、矢道美知子(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





赤ちや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 273号

9月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	エアロビ健康体操 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	メロディーカフェ 13:00 すずらんコーラス 15:00	白根民謡の会 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 すたていさばーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
7	8	9	10	11	12	13
輪なげの集い 10:00 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	やさしい体操 13:30	ひだまり 10:00  ラルフ 16:00	ひかりヶ丘書道会 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
14	15	16	17	18	19	20
飛鳥ダンス9:30 すいーとびー 12:00 エアロビ健康体操 15:00	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	ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00	歌うチャームング体操 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 すずらん吟詠会9:30 すたていさばーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
21	22	23	24	25	26	27
輪なげの集い 10:00 すいーとびー 12:00	みんなのボッチャ 13:00	まかなう 11:30 にこにこ会 13:00	ひだまり 10:00  中国語講座 17:30	古典を学ぶ会 13:30 GoGo健康体操 13:30 ヤクルト健康教室 15:00	健康マージャン 10:00 日本語教室 10:00 ひかり卓球 15:00	 梧葉詩吟の会 13:00 上白根連合 19:00
28	29	30	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			
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 環境推進委員会 14:00		すずらんコーラス 15:00				
 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。				喫茶カブカブ  9月も火・木開店 13時半～15時まで	

デイサービス近況報告

暑い日が続く中、今年も夏祭りが行われました。歌の先生や民謡のボランティア様に盛り上げていただき、大変ご好評いただきました。今年は数年ぶりに皆様とおやつ作りを行いました。普段と違う席順でお話も弾んでいました。

皆様の笑顔と笑い声があふれる、思い出に残るひと時となりました。



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

認知症について

今回は認知症についてです。

認知症とは、脳の機能が低下し、記憶力・判断力・理解力などに持続的な障害が生じる状態をさします。高齢者に多く見られ、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症が代表的なタイプです。初期症状としては、物忘れが目立つようになったり、時間や場所の感覚があいまいになることがあります。進行すると、日常生活に支障をきたし、家族や周囲の支援が欠かせなくなります。

認知症の診断は、問診や家族からの聞き取りのほか、記憶力・認知機能を測る心理検査、血液検査、MRI や CT などの画像検査を組み合わせて行います。他の病気との区別も重要で、うつ病や薬の副作用による症状との見極め

が必要です。現在のところ完治は難しいものの、薬物療法やリハビリ、生活環境の工夫などで進行を遅らせたり、症状を和らげたりすることが可能です。早期発見と適切な対応が、本人と家族の生活の質を保つ鍵となります。

予防としては、バランスの取れた食事、定期的な運動、十分な睡眠、禁煙、適度な飲酒などが推奨されています。また、社会的なつながりを保ち、人と交流すること、趣味や知的活動（読書や計算、ゲームなど）も脳の刺激になり、予防効果があるとされています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の管理も、認知症リスクを下げる要因となります。気になる方はかかりつけ医もしくは近くの医師にご相談下さい。

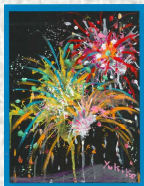


ひかりが丘地域ケアプラザ協力医
横浜りゅうクリニック
中園茂樹

いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

花火大会



絵手紙クラブ



こころもからだも元気に

以前の記事の繰り返しになりますが、上白根地区には多くの福祉施設があります。そして、地域貢献に熱意を持って取り組んで下さるスタッフの存在は、貴重な地域資源です。今回は、そのような頼もしい施設の中から「ケアホーム横浜」の活動をご紹介します。

今年からスタートした“すまいるサークル”というイベントは、「こころもからだも元気になる」というテーマのもと、地域の方を施設に招いて行われている楽しい行事です。月ごとに変わるプログラムは、健康チェックならば面談を交えて丁寧に、トレーニングでは施設の器具でジムの気分を味わいながら皆で身体を動かすなど、いつでも楽しく充実した内容です。さらに特別編として、プロの演奏家によるコンサートまで開催！まさに地域に笑顔と元気をもたらしてくれます。

すまいるサークルのチラシはケアプラザでも配布しています



イベントへは毎回無料で参加できるうえ、商店街から発着の車両送迎サービスがあるのも助かります。毎月通えば、施設のスタッフとも親しくなって、体調管理に役立つアドバイスがもらえます。専門職の方に気軽に相談できるとても貴重な機会となっています。



企画を担当する前田さんは地域サロンなどにも積極的に出向いてくださって、講座に体操指導にと大活躍。皆さまの健康づくりのパートナーのような存在です。多忙な業務の中にあって、地域の方との交流にも力を注いでくださっているケアホーム横浜のスタッフに改めて感謝いたします。

生活支援コーディネーター
松村 宏一

