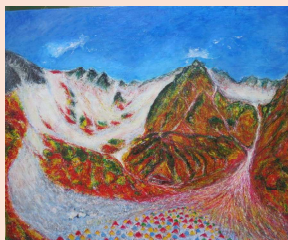


ひかりギャラリー

船崎司 油絵展

9月29日(月)～10月30日(木)



船崎氏はひかりギャラリー
では2回目の展示です。
日々の研鑽の成果を御覧
ください。
ひかりが丘在住

告知

賑やかなフェスタを今年も開催します!

11月16日(日) 10:00～12:00

地域の福祉施設のスタッフがケアプラザに勢揃い

お祭りを大いに盛り上げてくれます!

楽しく身体を動かす体操、聞いて役立つ講座、

さらに今回は、栄養士さんと看護師さんを招いて

個別にアドバイスを受けられるブースもご用意。

もちろん、毎回好評のコロッケやクラフトも販売します。

皆さま、ぜひお越しください!

つながる!
健康
フェスタ

2025年
11月16日(日) 10:00～12:00

場所: ひかりが丘地域ケアプラザ
お申込み不要 & 参加費無料

食品販売 販路提携 体験教室

お持ち帰り コffee 栄養相談 栄養相談

お楽しみ
チェック!

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

大森由貴(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
受け付けていま
す



当ケアプラザの HP





赤ちゃんからお年寄りまで
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

10月



☎:045(953)6890

2025年 274号

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			白根民謡の会 12:00 キルトマ 13:00 ラルフ16:00	囲碁教室 13:00 気功太極拳 15:00 	みんなのポッチャ 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 すていさばーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
5	6	7	8	9	10	11
輪なげの集い 10:00 すいーとびー 12:00 すずらんコーラス 15:00	エアロビ健康体操 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	カモミール9:00 ひろひろ12:00 お菓子の部屋 13:00 	ひだまり10:00 ラルフ16:00 中国語講座 17:30	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	椿葉詩吟の会 13:00 スポーツ推進委員会 18:00 上白根連合自治会 19:00 青少年指導員19:00
12	13	14	15	16	17	18
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	やさしい体操 13:30 	ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00	いこうサロン10:00 歌うチャーム体操 10:00 囲碁教室13:00 キルトマ13:00 気功太極拳 15:00 	民児協定例会 10:00 日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00	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 12:30 すていさばーと 12:00
19	20	21	22	23	24	25
輪なげの集い10:00 フォレストヒルズ自治会 9:00 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 	ひだまり10:00 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 ひかり卓球 15:00	椿葉詩吟の会 13:00 上白根連合自治会 18:00
26	27	28	29	30	31	
ハマトレ体操 13:00 絵手紙クラブ 13:30	みんなのポッチャ 13:30	にこにこ会 10:30 まかなう11:30 				
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		【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 今月も毎週 火・木 開店します！ 13時半~15時まで 	

デイサービス近況報告

午前中の体操はすっかり定番となり、多くの方が参加し体を動かしています。

敬老週間では、この時にしか見られない職員のダンスで皆笑顔になりました。

毎年評判の御祝膳や、ささやかなプレゼントもあり、喜んで頂きました。

今年も心温ま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・穴道

地域福祉保健計画

本紙面でも、すでに何度かご案内しておりますが、旭区の第5期地域福祉保健計画（きらっとあさひプラン）の素案が公開されました。今回のプランは、これまでの活動理念の継続を基本としながらも、常に変化する地域の情勢にも対応するものとなっております。その柱となるのは次の3つです。

- ・日常的なつながりを通じた地域づくり
- ・困ったときでも安心して暮らせる体制づくり
- ・地域参加のための環境づくり



旭区地域福祉保健
計画キャラクター
あさちゃん

計画の素案は区役所のホームページにて公開されている他、ケアプラザでも閲覧いただけます。

一方、上白根地区でも、住民の代表の方が集まって、きらっとあさひプランの地区別計画を策定しています。こちらも柱となる取り組みは3つ。

- ・あいさつ運動で、顔の見える関係と防犯力を高める
- ・見守り連携で、孤立防止と早期対応を実現する
- ・連携防災体制を構築し、災害時の安全確保と相互支援を図る

今後は地域連携のネットワークに新しい名称をつけて、広く知ってもらえるように取り組む予定です。「計画」と言われると、難しいと思ったり、負担に感じたりするかも知れませんが、決してそんなことはありません。まずは日々の中で、あいさつ、見守り、防災の3つを少し意識してみただけでも構いません。皆さまお一人おひとりの何気ない声かけや心遣いが、地域の計画に息を吹き込んでくれます。

いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

水面の団扇



絵手紙クラブ



みんなでつながる

上白根地区には、多くの福祉施設が集まっており、各分野で特徴のあるサービスが提供されています。それはすなわち地域の強みでもあります。そこで今年度は、施設同士の連携とつながりづくりに重点をおいて取り組んで参りました。幸いなことに、熱意のあるスタッフの方々に恵まれて、とても良好な関係が生まれてきています。

たとえば、高齢者施設のスタッフが障がい者施設へ出講し、転倒予防の技術を伝える講座を行いました。また、障がい者施設からも、利用者の制作したクラフト作品を高齢者施設に出店して販売するなど、分野の垣根を超えた双方向の交流が生まれています。

つながりの輪はさらに広がって、保育園の子どもたちが散歩コースのひとつとして、高齢者施設に立ち寄ったり、施設の開催するサロンに近隣の方が楽しみに通っていたりと、様々な交流のかたちが広がっています。高齢・障がいの施設とえば、とかく閉鎖的な印象もありますが、ここ上白根地区の施設はひと味もふた味も違います。地域に住む方々とも積極的に関わってくださることに感謝です。

さて、そのような「つながり」を実感できる絶好の機会がございます。11月16日開催予定の「つながる！健康フェスタ」では、楽しい体操、ためになる講座や健康相談など、充実のプログラムをご提供します。只今準備を進めていますので、どうぞご期待ください。地域に広がる交流の輪に皆でつながりましょう。



しらねの里・げんきの出張販売



昨年のフェスタの様子

生活支援コーディネーター
松村 宏一

