



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 276号

12月



日	月	火	水	木	金	土
	1 健康エアロビ体操 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	2 すずらんコーラス 15:00  キルトママ 13:00 ラルフ 16:00	3 白根民謡の会 12:00 キルトママ 13:00 ラルフ 16:00	4 囲碁教室 13:00 気功太極拳 15:00 	5 日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00	6 すずらん吟詠会9:30 飛鳥ダンスグループ 9:30 すたていさぼーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
7 輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00 環境事業推進委員会 14:30	8 ハマトレ体操 10:00 健康エアロビ体操 13:00 けや木 15:00	9 お菓子の部屋 13:00 やさしい体操 13:30 	10 ひだまり 10:00 ラルフ 16:00 中国語講座 17:30	11 ひかりが丘書道会 13:00 いきいきアート塾 13:30 	12 健康マージャン 10:00 銀俱樂部14:00 ひかり卓球 15:00	13 栢葉詩吟の会13:00 上白根連合役員会 19:00 青少年指導員定例会 19:00
14 飛鳥ダンスグループ 9:30 すいーとびー 12:00 健康エアロビ体操 15:00	15 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	16 しゃべり場10:00 すずらんコーラス 12:00 ひかりの会 13:30 	17 ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00	18 いこうサロン10:00 歌うチャーム体操 10:00 キルトママ13:00 囲碁教室13:00 気功太極拳 15:00 	19 日本語教室 10:00 民児協定例会 10:00 みんなのポッチャ 13:00	20 すずらん吟詠会9:30 飛鳥ダンスグループ 9:30 すたていさぼーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
21 フォレストヒルズ自治会 9:00 輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00	22 冬至 みんなのポッチャ 13:30 	23 にこにこ会 11:00 まかなう 11:30 	24 ひだまり 10:00 中国語講座 17:30	25 GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30 GOGO地中外科医師講座 15:00 	26 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	27 栢葉詩吟の会 13:00 
28 ハマトレ体操 13:00 絵手紙クラブ 13:30	29 30 31 年末年始閉館 (12月29日～1月3日)					
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 12月も火・木開店 13時半～15時まで 		

デイサービス近況報告

今年もあと1カ月半余りとなり、壁面には干し柿が飾られ昔を懐かしむ方々もみられました、また午前中のレクでは脳トレや体操など定着してきました。午後からの曜日別レクでは、カラオケなど特にポッチャでは毎回白熱したゲームとなっています。



見学やご利用、どんなことでも
ご相談ください！

045-953-6890

担当：池田・栄道

読み聞かせボランティアの方、大募集!!



地域のお子様方に、絵本や紙芝居を楽しんで頂く会がスタートいたします！読み聞かせにご興味のある方は、是非、お力をお貸しください！



ひかりが丘
地域ケアプラザ
担当：よなみね

秋の空気を感じながら～「ゆるっとウォーキング」開催しました～

10月18日、久しぶりに「ゆるっとウォーキング」を開催しました。目的地は偕惠園の「もみじマーケット」です。出発前にはケアプラザ前でラジオ体操を行い、体をほぐしてから、皆さんと会話を楽しみながらのんびり出発しました。

会場ではジュースやアイス、ポップコーンなどの模擬店が並び、買い物やイベントを楽しむ姿も見られました。その後は四季の森公園へ自由に散策しました。

これからも、気軽に参加できる「ゆるっとウォーキング」で、皆さまの健康づくりを応援していきます。



いきいきアート塾

指導: 臨床美術士 浅井千歳先生

小さいカボチャ(かぼちゃのレリーフ)



絵手紙クラブ



みな元気!

「フレイル」という言葉、最近よく聞かれます。何て意味だっけ・・・?カタカナ単語は頭に入りづらくて困る。そんな声を耳にすることがあります。そこで、敢えて簡単にお伝えすると、フレイルとは、高齢になるにつれて心身の状態が虚弱になることを指しており、介護が必要になる手前の段階とされています。

ひょっとして、私もフレイルかしら・・・と心配になった方、決して悲観しないでください。フレイルは早めに対策を取ることで、また元気な状態に戻ることができるのです。その為には、フレイルの予兆に早く気づくことが大切、というわけで、上白根地区でも先日、区役所から保健師さんを地域サロンにお呼びして、フレイル予防の講座を開催しました。地区担当保健師の金屋さんは大変お話しの上手な方で、皆さま楽しみながらフレイルについて知ることができました。



金屋さんのお話しの中で特に印象的だったのは、心身の状態を浮遊する風船にたとえて説明しておられた点です。風船はゆっくりと下降してきても、やさしくポンと押し上げてあげれば、また浮き上がります。健康もそれと同じように、弱ってきたかなというところで、ほんの少し頑張ればまた回復します。

フレイル状態から抜け出すには、次のようなことが重要とされています。まずは毎日無理のない運動を続けること。さらに、健康な歯でよく咬んで、栄養バランスの取れた食事を摂ること。そして、最も大切かも知れないのが、外出をしてお友だちに会うなど、人と交流をすること。からだはもちろん、こころも元気に!

旭区では「みな元気 旭!」を合言葉にフレイルの予防に取り組んでいます。少しでも気になった方は、遠慮なくお声かけください。簡単な質問シートでフレイルのチェックもできます!



生活支援コーディネーター
松村 宏一

誰でも気軽に本と触れ合える「図書コーナー」へようこそ

ひかりが丘地域ケアプラザには、誰でも気軽に立ち寄れる「図書コーナー」があるのをご存じですか？ケアプラザの玄関に入ってすぐ右側に位置するこのコーナーには、介護・福祉・健康に関する実用書から、絵本、エッセイ、小説まで幅広いジャンルの本が揃っています。

図書コーナーは、地域住民ならどなたでも無料で利用可能です。気になる本はその場で読むことも、ご自宅でじっくり読むために貸出することもできます（※貸し出しにはお名前とご連絡先をお伺いします）。開館時間内であれば、いつでも自由に

利用いただけます。

また、図書コーナーは読書だけでなく、ちょっとした休憩にもピッタリの場所です。図書の貸し出しも行っていますので、手続きについて詳しく知りたい方は、どうぞお気軽に窓口までお問い合わせください。



満員御礼



毎年恒例となった“フェスタ”を今年も楽しく開催することができました！

席が足りなくなるほどの賑わいで、大いに盛り上がる事ができたのは、参加して下さった皆さま、ご協力いただいた施設スタッフの方々のおかげです。心より感謝申し上げます。詳しいご報告記事は次号にて掲載いたします

各施設の紹介ポスターは12月26日まで展示しております。見ていただくと入所したくなる(?)素敵なお知らせが満載です。ぜひご覧ください。



横浜市ひかりが丘地域ケアプラザでは、皆さま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）、穴道美知子（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

当ケアプラザのHP



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>

