

ひかりギャラリー

進藤秀孝展

1月9日(金) ~
2月7日(土)



新任職員紹介



看護師として新しく加わりました国本陽子です。みなさまの「ちょっと気になる」を受け止め安心につながるお手伝いができればうれしです。どうぞよろしくお願いします。

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。旧年中は、地域の皆さまより温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。さまざまな取組を、皆様のご協力により進めることが出来ました。地域の方々が互いに顔を合わせ、つながり合い「身近な安心」ともにつくる一年となりました。

本年も、地域の誰もが気軽に立ち寄り、学び、楽しみ、支え合える場として、より魅力ある活動を育ててまいります。また、皆さまからの声を大切に、地域に寄り添う相談支援や、健康・福祉に関する情報発信にも力を注いでまいります。

本年も変わらぬご協力とご参加を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

所長 滝沢泰彦



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>

※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください





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

2026年 277号

1月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
 新年あけまして おめでとうございます。 今年もよろしくお願いします。 				年末年始閉館 (12月29日～1月3日)		
4	5	6	7	8	9	10
輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00	歌謡体操 13:30 けや木 15:00	 賀正	 ラルフ 16:00	いきいきアート塾 13:30 気功太極拳 15:00	健康マージャン 10:00 みんなのポッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00	すずらん吟詠会 9:30 気づきの健康レッスン 12:30 
11	12	13	14	15	16	17
飛鳥ダンスグループ 9:30 すいーとびー 12:00	成人の日 ハマトレ 10:00 エアロビ健康体操 13:00 けや木 15:00	お菓子の部屋 13:00 やさしい体操 13:30	ひだまり 10:00 白根民謡の会 12:00 ラルフ 16:00	歌うチャームング体操 10:00 囲碁教室 13:00 ひかりが丘書道 13:00 キルト・ママ 13:30	日本語教室 10:00 ひかり卓球 15:00	すずらん吟詠会 9:30 飛鳥ダンスグループ 9:30 すたていさぼーど 12:00 スポーツ推進委員会 18:00
18	19	20	21	22	23	24
輪投げの集い 10:00 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	ふれあい昼食会 12:00 みんなの健康講座 13:45 中国語講座 17:30	GoGo健康体操 13:30 古典を学ぶ 13:30 気功太極拳 15:00	健康マージャン 10:00 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 ひかり卓球 15:00	気づきの健康レッスン 12:30 
25	26	27	28	29	30	31
フォレストヒルズ自治会 9:00 ハマトレ 13:00 絵手紙クラブ 13:30 エアロビ健康体操 15:00	みんなのポッチャ 13:00 	まかなう 11:30 にこにこ会 11:00	ひだまり 10:00 白根民謡の会 12:00 中国語講座 17:30		 かんきもしよう	 上白根連合役員会 19:00
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		【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 1月も火・木開店 13時半～15時まで	

デイサービス近況報告

12月になり、寒いが続いていますので午前の運動では、乾布摩擦の体操や脳トレを兼ねた指先や足の体操を多めに行っています。皆さま熱心に取り組まれています。クリスマスが近くなり皆さまとツリーの飾りつけをしました。

冬至やクリスマスメニュー、年越しそばなど季節折々の行事食も毎年ご好評をいただいております。特におでん鍋の2日間は各地のおでんの具の話が話題に出て印象深かったです。

先生による「歌声キラリ」ではピアノのほかにフルート演奏が行われ皆さまも職員もうっとりした時間を過ごしました。



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

元気に長生きするための生活のコツ



生活習慣病とは、ふだんの生活の積み重ねによって起こる病気のことで。代表的なものには、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあります。これらの病気は、たばこ、お酒の飲みすぎ、運動不足、かたよった食事、ストレスなどが原因になり、こうした生活が長く続くほど発症しやすくなります。

生活習慣病は、初めのうちは自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進んでしまうことがあるため、予防がとても大切です。

予防のためには、バランスのよい食事を心がけ、できる範囲で体を動かし、十分な睡眠をとることが効果的です。また、定期的に健康診断を受けることで、病気の早期発見や治療につながります。日頃から健康的な生活を意識して続けることが、生活習慣病を防ぎ、元気に長く過ごすための大切なポイントです。

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

地域包括支援センターより

通称「包括」は、地域の困りごとを解決するため、近隣の方々とネットワークを築き、「困りごと」の解決のための社会資源へつなぐことを目的とした部門です。

これまでチーム体制が整わない状況が続いておりましたが、令和8年1月より、社会福祉士・保健師等・主任介護支援専門員の3職種がそろい、新たな体制で活動を開始できることをご報告いたします。

さらに良い「まちづくり」形成ができる年となりますよう今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしく願い申し上げます。

銀俱樂部

—ひかりが丘・介護者同士の集い—

一人で悩んでいませんか？

介護はあなただけの責任ではありません。何でも話し合える場を提供します。そんな集まりにあなたも参加しませんか？

- ・日時：毎月第二金曜日 14時～15時
- ・一次回は、令和8年1月16日(金) 14時～15時
- ・場所：ひかりが丘地域ケアプラザ（地域ケアルーム）
- ・担当者：地域包括支援センター
(上前 大川 大森 国本)

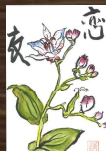
いきいきアート塾

指導指導:臨床美術士 浅井千歳先生

枯れ葉のダンス



絵手紙クラブ



あたたかいつながり

今年度、重点的に取り組んでおりました福祉施設同士の連携の試みが、「つながる健康フェスタ」というかたちで実を結びました。

時間をかけて準備したものだけに、多くの方に来ていただきたいの思いはいつそう強く、ひそかに集客を案じておりましたが、蓋を開けてみれば予想以上の大盛況。椅子が足りずに慌てたのは、むしろ嬉しい悲鳴でした。



今回のフェスタは企画の段階から施設のスタッフにご協力を仰ぎ、皆で意見を出し合いながら一緒につくって参りました。当日の役割はもとより、チラシ作成やリハーサルなど、事前の準備にも時間を割いてくださった有志の皆さま、その熱意に改めて感謝申し上げます。頼りになる福祉施設スタッフは地域の資源なのだと、改めて強く実感しました。

日頃から地域交流の取り組みを重ねている施設もあって、スタッフの中にはすでに住民の方と顔なじみという方もおられます。施設の職員さんと地域にお住まいの方が親しげに声をかけ合う姿は、この地区ならではの素敵な光景です。

フェスタでは恒例の健康チェックに加え、楽しく学べる腸活講座や個別の相談ブースも設置することで、地域の方が施設の専門職とより身近に接してもらえる機会になったのではないのでしょうか。さらには、お祭りにふさわしく、愉快的コントと楽しい体操で賑やかに盛り上がり、最後には会場があたたかい一体感に包まれていました。



つながりの貴重さを感じて、思わず胸が熱くなりました。このつながりが地域の中でさらに広がりますように。

生活支援コーディネーター
松村 宏一

