

ひかりギャラリー

四季の森小学校放課後 キッズクラブ展

2月10日(火)～
3月9日(月)

放課後キッズクラブの子どもたちが、日々の活動の中で制作した作品を展示します。絵や工作など、子どもたちの豊かな発想と元気いっぱいの表現を、ぜひご覧ください。

ひかりギャラリー 展示作品募集

ケアプラザの廊下では、地域の皆さんの絵や写真、手芸などの作品を展示しています。「趣味で描いた絵がある」「ちょっと見てもらえたら嬉しいな」そんな作品、大歓迎です！

- 展示期間はおよそ1か月程度
- 無料
- 額等は事前にご準備ください

スペースに限りがありますので、気になる方はお気軽に職員までお声かけくださいね♪



新任職員紹介 ～地域包括支援センター～



1月より社会福祉士として入社しました大川幸子です。地域の皆様が安心して生活を送ることができるように一緒に考え、ご支援させていただければと考えております。よろしくお願いいたします。

ケアプラザのお部屋 利用してみませんか？

ケアプラザでは、地域の皆さまの福祉・保健に関する活動の場として、5名以上のグループにお部屋を無料でお貸ししています(内容により有料・貸出不可の場合あり)。興味のある方は地域交流までご連絡ください。



地域ケアルーム

1番小さいお部屋です。会議等に適しています。10人ぐらい入ることができます。

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)、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

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 祭り

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

2月



☎045-953-6890

2026年 278号

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00 	りんごの会 9:00 エアロビ健康体操 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	節分 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 	GOGO健康体操 10:00 みんなのポッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00	飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 氣づきのレッスン 12:30
8	9	10	11	12	13	14
選挙投票所 	ハマトレ体操 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 	建国記念の日 ひだまり 10:00 ラルフ 16:00	ひかりが丘書道 13:00 いきいきアート塾 13:30 	健康マージャン 10:00 脳の健康セミナー 13:30 銀俱樂部 14:00 ひかり卓球 15:00	バレンタインデー スポーツ推進委員会 18:00 上白根連合自治会 19:00
15	16	17	18	19	20	21
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	りんごの会 9:00 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 中国語講座 17:30	チャージング体操 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 みんなのポッチャ 13:00 支えあい連絡会 16:00	飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたていきばーと 12:00 氣づきのレッスン 12:30 青少年指導委員 19:00
22	23	24	25	26	27	28
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	天皇誕生日 みんなのポッチャ 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	GOGO健康体操 13:00 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	上白根連合自治会 19:00
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		【閉館時間】 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。ご不明ななどございましたらお尋ねください。			喫茶カフェ 2月も火・木開店 13時半~15時まで 	

デイサービス近況報告

2026年のデイサービスが始まり、年始の行事として職員とご利用者の皆さんで「かるた」や「坊主めくり」「すごろく」「けん玉」「おみくじ」など、懐かしい遊びを楽しみました。笑顔と笑い声があふれ、和やかな時間が流れました。

また、彩り豊かな「御祝い膳」を囲みながら、新年の訪れをお祝いしました。お正月飾りも華やかに、会場は温かな雰囲気になりました。

今年も四季折々の行事を通して、皆さんと楽しいひとときを重ねていきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いたします。



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

開催予告

令和8年2月13日(金)脳の健康セミナー

◆脳の健康セミナーを開催いたします♪

日時 令和8年2月13日(金)13:30~14:30

講師 公文教育研究会 学習療法センター 職員

65歳以上の4人に1人が認知症またはMCI(軽度認知障害)になる現代、自宅でできる認知症予防法を、脳科学に基づいてわかりやすくお伝えします。「学習療法」や「脳の健康教室」で得られた知見をもとに、脳の基礎知識や活性化の具体的な方法を紹介し、KUMONの高齢者向け教材を使った楽しい頭の体操も体験できます。

お電話または窓口でお申し込みください。

ご参加お待ちしております！

参加費無料

先着20名様

脳の健康セミナー
～楽しく学ぶ脳の仕組みと認知症～



参加費
無料

脳の機能や認知症について、わかりやすくお伝えする講座です。KUMONの高齢者専用教材を使って、脳の活性化(頭の体操)を楽しく体験しませんか？

●日時：令和8年2月13日(金)13:30~14:30

●場所：横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ

●対象：認知症に関心のある方

●講師：公文教育研究会 学習療法センター 職員

●定員：20名(申込制・先着順)

●持ち物：筆記用具・飲み物(水分補給)

「ちょっと気になる」からでも大丈夫。
やさしく、楽しく、脳のことを一緒に学びましょう！
お申し込み・お問い合わせ：横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ
045-953-6890

医療相談会のお知らせ

日時：2月11日(水)16:00~17:00

場所：ひかりが丘地域ケアプラザ(地域ケアルーム)

相談医：中園医師(横浜りゅうクリニック・内科)

内容：健康に関するお悩みを、どんな小さなことでもご相談いただけます

(※診断・処方はいりません)。

参加方法：予約不要。時間内はどなたでも自由に参加可能です。

※個別相談をご希望の方は、事前に包括担当(上前・大川・国本・大森)までご予約ください

(最大20分・予約優先・秘密厳守)。

地域包括支援センターより

銀俱樂部

—ひかりが丘・介護者同士の集い—

参加者の減少を受け、今年から場所を喫茶カフェ(商店街)からケアプラザに移しました。これまでの歩みを大切にしながら新たな集いの場として育てていきたいと思っております。

- ・日時：毎月第二金曜日14時~15時(但し、話し合いの結果、日時変更の可能性あり)
- ・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

「りんごの量感画」



絵手紙クラブ



日の出の勢い

うま年の令和八年、皆さまの駆け出しは上々でしょうか。寒がりて冬は苦手な私とはいえ、初日の出を拝むでもなし、初詣に行くでもなし、何もせずに過ぎるお正月はいつもの通りでしたが、今年は仕事始めの日に、思いがけず素敵なお写真を拝見しました。



雲の上に昇る朝日と、その下を真直ぐに走る新幹線、フォトジェニックな二つの被写体を同時にフレームに収めた見事な一枚。眺めているうちにのびのびと、休み明けの少し重い頭がすっきりと澄んで、気が引き締まってくるのでした。これを撮影したのは、白根民謡の会でもご活躍の富塚様です。ケアプラザの玄関で展示中ですので、ぜひ直にご覧になってください。

初日の出もさることながら、上白根地区にはもうひとつの明るい太陽があります。もうお馴染みの「サンライズヒル横浜」は寒い冬にも眩しく熱く輝いています。

いまや年末恒例の行事、サンライズのど自慢大会が昨年も華やかに開催されました。芸達者が揃う施設のことなので、楽しいことは毎度請け合いです。今回はこれまでも増して凝ったネタの連続に、皆さま最後まで笑い通しの楽しいひと時でした。

ある参加者いわく「普段は一人で笑うことも少ないけれど、ここに来れば大笑いできる。」その言葉からも、サンライズスタッフがいかに地域へ貢献しているかがうかがえます。



一月にはフラダンスとウクレレのショーを入所者と地域の方が一緒に楽しむイベントも大盛況で、年明け早々勢いに乗るサンライズヒルに、こちらまで遅れてはられません。少しでも地域を明るくするために、今年も頑張ろう。冬の太陽を仰ぎつつ、年頭にあって決意を新たにしました。

生活支援コーディネーター
松村 宏一

