

# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 銀俱樂部～介護者のつどい

●毎月第1木曜日 14:00～  
(来年度より日程変更の可能性あり)

現在介護をしている方々がお悩みや介護に必要な情報などを共有できる場です。介護を経験された先輩も参加され、世間話のように気軽に話ができる場所となっております。皆さまお気軽にご参加ください。

## 4月から開催 GOGO 健康体操 ～楽しく体を動かして、元気づくり～

ひかりが丘ケアプラザで来年度も「GOGO 健康体操」を開催！無理なく楽しく体を動かして健康づくりしませんか？

- 開催日：毎月第4木曜日 13:30～14:30  
第1金曜日(不定期) 10:00～11:00  
4/3 8/7 2/5
- 場所：ひかりが丘ケアプラザ多目的ホール
- 持ち物：運動できる靴・飲み物・タオル
- 先着35名になります
- 参加費無料です
- 受付担当：地域包括支援センター看護師くにもとまで

## 病院栄養士さんの栄養講座 高血圧の減塩食



毎日の食事で「減塩が大切なのはわかっているけど、どうしたらいいの?」と感じたことはありませんか？

この講座では、病院で活躍している栄養士さんから無理なく、おいしく続けられる減塩のコツをわかりやすくお話しいただきます。

- 日時：3月26日(木)15:00～16:00
- 場所：ひかりが丘地域ケアプラザ多目的ホール
- 参加費無料

## ひかりの会 現在、仲間を募集中!

脳血管疾患などの後遺症で自分の思いを伝えにくかったり、声に発したいのに言葉が出てこなかったり、話すことが難しい仲間の集まりです。

### 【活動内容】

言語リハビリ、口腔・嚥下体操、早口言葉、会話練習、歌、パタカラ、リズム体操などを楽しく行います。

【活動日】毎月第3火曜日 13:30～15:30

一緒におしゃべりしませんか?  
おまちしています!



## 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](mailto: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](mailto: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 279号

3月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
輪投げの集い 10:00 フォレストヒルズ 自治会 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	ひな祭り 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 銀俱樂部 14:00 氣功太極拳 15:00	日本語教室 10:00 かみしらねアカデミー 10:00	飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたていさぼーと 12:00 氣づきの健康レッスン 12:30
8	9	10	11	12	13	14
飛鳥ダンスグループ 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	お菓子の部屋 13:00 やさしい体操 13:30	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 みんなのポッチャ 13:00	ゆるっとウォーキング 13:30 青少年指導員定例会 19:00 上白根連合理事会 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 キルトママ 13:00 氣功太極拳 15:00	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 氣功太極拳 15:00	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	飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたていさぼーと 12:00 氣づきの健康レッスン 12:30
22	23	24	25	26	27	28
フォレストヒルズ 自治会 9:00 ハマトレ 10:00	みんなのポッチャ 13:00	まかなう 11:30 ここにこ会 13:00	ひだまり 10:00 中国語講座 17:30	GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30 氣功太極拳 15:00	健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	上白根連合役員会 19:00
29	30	31	喫茶カプカプ 3月も火・木開店 13時半～15時まで			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
フォレストヒルズ 自治会 9:00 環境事業推進委員会 10:00 絵手紙クラブ 13:30	メロディーカフェ 13:30					

### 【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。

## テイサービス近況報告

2月は節分行事を行いました。職員が鬼に扮し、皆さまに元氣よく豆まきをしていただき、笑顔あふれる楽しい時間となりました。

昼食には恵方巻を召上がり、季節の行事を味わいながら無病息災を願いました。

まだまだ寒い日が続きますが、体調管理に気を付けて元氣に過ごしていきましょう。



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・央道



## 花粉症の季節に備えて



花粉症の時期になりました。花粉症とは、春先などに飛ぶ杉やヒノキなどの花粉が体に入った時、体が強く反応してしまうことで起こるアレルギーです。主な症状は、くしゃみが続いたり、鼻水が止まらなかったり、鼻が詰まったり、目がかゆくなり赤くなったりするというものです。ひどい人は頭がぼんやりしたり、疲れやすくなったりすることもあります。花粉症になりやすいかどうかは、もともとの体質に加えて、生活環境や大気汚染、花粉の量などが関わっているといわれています。

対策としては、抗ヒスタミン薬などの薬を使う方法が一般的で、花粉が飛び始める前から飲み始めると症状を軽くできることがあります。また、外出時にマスクや眼鏡を使ったり、服についた花粉を家に入る前に払ったり、洗濯物を室内に干したりするなど、花粉との接触をできるだけ減らす生活の工夫も大切です。

長期的に症状を改善したい人には、体を花粉に慣らしていく「アレルゲン免疫療法」という治療もあり、続けることで体質改善が期待できます。詳しくは主治医もしくは近くの医師に相談してみてください。

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

## ひかりギャラリー

### 古賀 廣昭 展

3月13日(金)～4月8日(水)

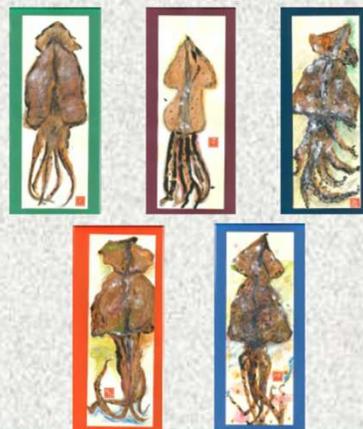


1964年 熊本市生まれ。元高専教員(通信工学・感性工学)。「心を豊かにしたい」との思いから、絵・書・随筆など多彩な表現に取り組む日々。

## いきいきアート塾

指導指導：臨床美術士 浅井千歳先生

「するめを描く」



絵手紙クラブ



## ダイバーシティ

カタカナで題をつけましたので、小難しい話かと敬遠されてしまいそうですが、ご懸念には及びません。「ダイバーシティ」とは、平たく言えば、性別・年齢・国籍はもとより物事の好みや考え方も人によって様々、私たちの周囲には色々な個性・属性を持った人がいる、という当たり前のような話です。ところが、その当たり前を受け入れるのは、意外と難しいのかも知れません。

今年度、四季の森小学校では、「人権週間」の中で、地域の多様性にふれる取組が行われていました。そんな素晴らしい試みに関わることができるのは、願ってもないことです。渡りに船とばかりにお引き受けし、連携先の調整やプログラムの検討など、微力ながらお手伝いをいたしました。



自分と違う個性を理解するには、まず相手を知ることから、というわけで先月、一年生とともに喫茶カブカブを訪問して参りました。障がいを持ったカブカブのメンバーさんとクッキーづくりやアート制作を一緒に行いましたが、子どもたちはさほど戸惑う様子も見せず、自然な交流ができたようです。



これに先立って、二年生から四年生のクラスでは、「サンライズヒル横浜」や「しらねの里・げんき」のご利用者スタッフにご協力いただき、ユニバーサルスポーツを体験することで、高齢の方や障がいのある方とふれあいました。

違いを理解することは口で言う程やさしくはありません。しかし、ささやかな体験を積み重ねて、少しずつお互いを尊重する心が地域に広がると良いですね。

生活支援コーディネーター  
松村 宏一

