



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



5月

☎045-953-6890

2026年 281号

日	月	火	水	木	金	土
<p>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</p>					<p>1 みんなのポッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00</p>	<p>2 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</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00</p>	<p>エアロビ健康体操 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00</p>		<p>白根民謡の会 12:00 </p>	<p>囲碁教室 13:00 気功太極拳 13:30 銀俱樂部 14:00</p>	<p>AmiAmi交流会 9:00 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00</p>	<p>気づきの健康レッスン 12:30 上白根連合自治会 19:15</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>飛鳥ダンスグループ 9:30 すいーとびー 12:00 </p>	<p>ハマトレ体操 10:00 エアロビ健康体操 13:00 けや木 15:00 </p>	<p>つながる!ひかりサークル 10:00 お菓子の部屋 13:00 やさしい体操 13:30 </p>	<p>ひだまり 10:00 ラルフ 16:00 おしゃべり医療相談会 16:00 中国語講座 17:30</p>	<p>ひかりが丘書道会 13:00 いきいきアート塾 13:30 </p>	<p>日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00 かみしらねアカデミー 15:00 </p>	<p>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 青少年指導員定例会 19:00 ハーベストタウン町内会 18:00</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>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</p>	<p>りんごの会 9:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00</p>	<p>しゃべり場 10:00 すずらんコーラス 15:00</p>	<p>ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00 ラルフ 16:00</p>	<p>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 キルトママ 13:00 気功太極拳 13:30</p>	<p>AmiAmi交流会 9:00 日本語教室 10:00 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00</p>	<p>気づきの健康レッスン 12:30 </p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>ハマトレ体操 13:00 絵手紙クラブ 13:30</p>	<p>みんなのポッチャ 13:00</p>	<p>まかなう 11:30 にこにこ会 13:00 ひかりの会 13:30</p>	<p>ひだまり 10:00 支え合い連絡会 16:00 中国語講座 17:30</p>	<p>GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30</p>		<p>上白根連合自治会 18:00</p>

31
 フォレストヒルズ自治会 9:00
 環境事業推進委員会 10:00

【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。

ケアプラザのHP

喫茶カプカプ
 5月は火・木開店
 13時半～15時まで

デイサービス近況報告

色とりどりの花が咲きそろそろ季節となりました。デイルームの桜も満開になり、桜御膳を食べながら皆様に春の訪れをお祝いしました。てんぷら、菜の花のお浸し、桜ご飯等、季節を感じるメニューが多くありました。

桜蒸しパンや抹茶プリンなど季節を意識した手作りおやつもご好評いただいております。

オセロや将棋・ピアノ、ギター等々…ボランティアさんの活動も増え、利用者様の楽しむ様子があちこちで見られています。



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・宍道

血液の中の“脂”にご用心！—生活習慣病・脂質異常症とは—

生活習慣病の脂質異常症とは、血液の中にある脂の量が多くなりすぎている状態のことです。脂には、コレステロールや中性脂肪といったものがあります。これらが増えすぎると、血管がかたくなったり、心臓の病気や脳の病気を起こしやすくなります。

特に、悪玉コレステロール(LDL)が増えたり、善玉コレステロール(HDL)が減ったり、中性脂肪が多くなるのが問題になります。原因としては、脂っこい食事、運動不足、たばこ、お酒の飲みすぎ、体質などが考えられます。この病気はほとんど自覚症状がないため、健康診断で初めて分かることが多いです。定期的に血液検査を受けることが大切です。

予防や改善のためには、野菜や魚を中心とした食事を心がけ、無理のない運動を続けることが効果的です。また、たばこを控え、お酒は飲みすぎないようにしましょう。必要な場合は、お薬を使って治療することもあります。

毎日の生活を少しずつ見直すことが、将来の大きな病気を防ぐことにつながります。無理をせず、できることから始めていきましょう。

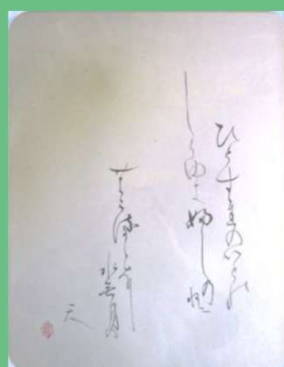
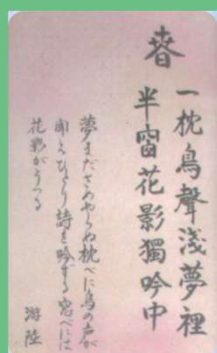
ひかりが丘地域ケアプラザ協力医 横浜りゅうクリニック 中園茂樹



ひかりギャラリー

高野きよみ 書道展

5月15日(金)～6月13日(土)



白根民謡の会の高野様の書道展です。柔らかな筆致に宿る静謐の美、心に響く書の調べをお楽しみください。

いきいきアート型

指導指導:臨床美術士 浅井千歳先生

「スペシャルパンジー」



絵手紙クラブ

皆で「ともに」

今年度より、地域福祉保健計画は第5期に入っております。上白根地区の計画リーフレットも全戸に配布されましたので、皆さまもすでにご覧になっているかと思えます。

この計画は、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現を目指して、住民の方はもとより、そこで働いたり学んだりする人も一緒になって行う取り組みをまとめたもので、「きらっとあさひプラン」とも呼ばれています。上白根地区でも、代表の方が集まって話し合いを重ねた結果、とても良い計画が出来上がりました。



目指すところは、「ともに声をかけ合い、ともに助け合い、ともに考え、ともに育ち、ともに生きる街」という地域です。5つの「ともに」が日常の風景となっている街は、きっと誰にとっても住みやすい場所でしょう。



「ともに」が根付いた街をつくるために、3つの取り組み目標が掲げられています。まずは「あいさつ」で顔の見える関係をつくること。そして、「見守り」によって孤立をなくすこと。さらに「防災」の活動を通じて地域の連携を育むことです。

その目標に向かって、地域の自治会や民生委員、教育機関や施設の代表等、様々な方が協力して取り組んでいます。この協力のネットワークをもっと皆さまに知っていただくため、今年度から愛称をつけてアピールすることとなりました。その名もズバリ、「TOMONITY」（トモニティ）です！地域の助け合いの中心に、この「TOMONITY」がいます。ぜひ覚えてください。

地域が皆で目標を共有し、「ともに」の意識を持つことで確実に街は変わるはずです。さあ、つながりの輪に加わりましょう。

生活支援コーディネーター
松村 宏一



新企画のお知らせ

今年新たにスタートするプログラムのご案内です。

「つながる!ひかりサークル」と銘打って、地域の皆さまが元気で健康に暮らせるようサポートいたします。

健康チェックや講座、コンサートなど、楽しみながら健康への意識を高めていただくシリーズ企画。続けて参加することで仲間を増えて、つながりも生まれます。

第1回目は5月12日(火)福祉用具のフルライフをゲストに迎え、大好評の「歩行解析」で、歩き方のチェックをします。参加費はもちろん無料!ただし人数に限りがありますので、お申込みはお早目に。

転ばぬ先の

つながる!
ひかりサークル

健康チェック

- 日時 5月12日(火) 10:00~
会場 ひかりが丘地域ケアプラザ
参加費 無料(事前申込制)

ゲストに福祉用具のフルライフを迎えて好評の「歩行解析」を実施します!転倒のリスクをチェックしましょう。



お口から始める健康づくり 歯科講演会のご案内

「最近むせることが増えた」「食べにくい」
そんな変化は、お口からのサインかもしれません。

講師:大橋歯科医院長 大橋先生が、

- ・お口の衰え(口腔フレイル)
 - ・誤嚥性肺炎を防ぐポイント
 - ・今日からできる簡単なお口ケア
- についてわかりやすくお話しします。



日時:5月28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(申し込み不要)
担当:くにもと

お医者さんと気軽に話そう! おしゃべり医療座談会【第1回】

地域のお医者さんとお茶を飲みながら、気軽に医療の話ができる少人数の座談会を開催します。

今回のテーマは「最期まで自分らしく生きるために」

「もしもの時の医療ってどう決めるの?」「延命治療ってどんなもの?」「家族は何を考えておけばいいの?」

普段なかなか聞けないことを、地域の先生に直接相談できる機会です。少人数の会ですので、ゆっくり質問する頃ができます。ぜひお気軽にご参加ください。

日時:5月13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
定員:5名(申込制) 参加費:無料
相談医:りゅうクリニック 中園先生(内科医)
申し込み・お問い合わせ:
ひかりが丘地域ケアプラザ 看護師・くにもと
TEL:045-953-6890
※少人数のため事前申し込みをお願いします。

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)、央道美知子(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

