



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 283号

7月



日	月	火	水	木	金	土
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		 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 気づきの健康レッスン 12:30	1	2	3	4
			アロマ体験講座 10:00 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 13:30 銀俱樂部 14:00	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 気づきの健康レッスン 12:30
5	6	7	8	9	10	11
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	すずらんコーラス 15:00 	ひだまり 10:00 ラルフ 16:00 おしゃべり 医療座談会 16:00	ひかりが丘書道会 13:00 いきいきアート塾 13:30 	AmiAmi交流会 9:00 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	青少年指導員定例会 19:00 スポーツ推進委員会 18:00
12	13	14	15	16	17	18
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	ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00 	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 気功太極拳 13:30	日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00 	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 気づきの健康レッスン 12:30
19	20	21	22	23	24	25
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 すずらんコーラス 15:00 	ひだまり 10:00 精神科医相談会 14:00	GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ 13:30 相続・終活セミナー 15:00	AmiAmi交流会 9:00 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
26	27	28	29	30	31	
フォレストヒルズ自治会 9:00 ハマトレ体操 13:00 絵手紙クラブ 13:30	みんなのポッチャ 13:00	まかなう・子ども食堂 11:30 にこにこ会 13:00 ひかりの会 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。日曜日及び祝日は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。

喫茶カプカプ



7月も火・木開店

13時半～15時まで

デイサービス近況報告

梅雨を先取り、6月は初旬から紫陽花まみれのデイサービスとなりました。協力していただいて作った紫陽花の飾りに始まり、紫陽花御膳に紫陽花ゼリー!梅雨のジメジメにも負けず、明るい気分で皆さんにお過ごしいただけるよう、スタッフ一同心がけてはいますが、結局は皆さんの笑顔が一番デイサービスを明るくしてくださっています。



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・実道

梅雨から夏へ——食中毒を防ぐ3つの習慣

この時期は気温と湿度が徐々に上昇し、細菌が増殖しやすくなるため食中毒のリスクが高まります。特にお弁当や作り置きのおかずは、常温で長時間放置することで菌が繁殖しやすくなり注意が必要です。

主な原因菌としては黄色ブドウ球菌やサルモネラ菌などがあり、手指や調理器具を介して食品に付着することが多いです。予防の基本は「つけない・増やさない・やっつける」であり、調理前の手洗いや器具の消毒、十分な加熱、冷蔵保存の徹底が重要です。

また、見た目やにおいに異常がなくても、保存状態によっては食中毒が起こることがあるため、早めに食べきる意識も大切です。日常のちょっとした心がけが、安全な食生活を守る鍵となります。

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

夏祭り ボランティア 募集

8月22日(土)9:30~12:30、
ひかりが丘地域ケアプラザの
夏祭りをお手伝いしてくださる
方を募集しています。
会場準備や運営補助、ゲーム
コーナーのサポートなど、どなた
でも参加できます。地域の夏の
思い出づくりに、ぜひご協力く
ださい。

お問い合わせ
045-953-6890
(地域交流)

ひかりギャラリー

カップカプ作品展

7月20日(月)~



地域で活動する障がい者
支援事業所「カップカプ」の
皆さんによる、色とりどりの
作品展を開催します。
一つ一つの作品から、創作
の喜びや個性が伝わって
きます。
ぜひ、ひかりギャラリーで
楽しいひと時をお過ごし
ください。

いきいきアート塾

指導:臨床美術士 浅井千歳先生

「ラッキーNO.のデザイン」



絵手紙クラブ



健康づくりのお手伝い

お口の手入れが肝心と分かってはいたものの、つい忙しさにかまけて、面倒な歯磨きがおろそかになり、虫歯になってから後悔しても間に合わず…。皆さま、そんな経験ございませんか。

先月、お口のトラブル予防のため、口内のケアを学んでいただく講座を開催しました。講師にお招きした大橋俊龍先生は旭区歯科医師会の理事としてもご活躍ですが、その肩書きとは裏腹にととても親しみやすいお人柄。弁舌さわやかに、ユーモアも交じえて分かりやすくお話しをしてくださいました。



話題は口腔ケアのみに止まらず、フレイル予防全般にまで及び、有益な情報が満載の充実した内容でした。頭の中に散らばっていた知識の断片が、先生の説明で次々とつながり、ストンと腑に落ちて納得。しきりに頷きながらお話しに聴き入る参加者の様子に満足度の高さが窺えました。

学ぶことの多い講座でしたが、その中でも特にうがいの種類や正しい順番、歯間ブラシの使い方の解説には、目からうろこが落ちる思いでした。よかれと思って行っていたことが、実はかえって細菌を広げる危険があるを知って、早速改めました。博識な大橋先生には、また別のテーマでもお話しいただく機会をつくりたいと思っています。

講座だけでなく、地域の中の様々な場面で、ケアプラザは健康づくりに役立つ情報を提供するよう努めています。たとえば、先日も西ひかりが丘団地のサロンに出張し、看護師が介護予防の講話を行いました。ちょうど実習に来ていた看護専門学校3名も助っ人に加わって、お口の体操を一緒に行いながら、体力・気力の低下(フレイル)を防ぐ心得をお伝えて来ました。



7月1日にはアロマ体験会も開催します。普段とは趣を異にして、芳香に包まれる豊かなひとときを提供します。

生活支援コーディネーター
松村 宏一



あったかひだまり



日時 9月25日(金)
13:30~15:30

～認知症カフェ～

認知症の方も・ご家族も・ご友人も
～気軽に話してみませんか?～



- 相談できる
- 笑顔になれる
- つながる

ゆっくりお茶をしながら、ほっと一息♪

ご希望の方
体験可能

ご希望の方にはネイル体験もしていただけます☆

場所 ひかりが丘地域ケアプラザ
喫茶スペース

お問合せ ☎ 045-953-6890

カフェメニュー

- ・コーヒー
- ・紅茶
- ・日本茶
- ・プチスイーツ

言語障害の方のための

親睦サロン

ひかりの会



毎月あった出来事を話したり、簡単な体操に取り組んだり、
ワンランク上の脳トレに挑戦したり、ボランティアさんたちとも
交流しながら親睦を深めるサロンです。

活動内容

おしゃべり・近況報告
気軽にお話して、
気持ちを共有
しましょう。

簡単な体操
座ったままでできる
体操で、無理なく
体を動かします。

脳トレに挑戦
少し難しい問題にも
挑戦して、楽しく
脳を活性化!

ボランティアさんと交流
楽しく交流し、
つながりを
広げます。

初めての方も
お気軽に
ご参加ください!

開催日時 毎月 第4火曜日
13:30~15:00

会場 ひかりが丘
地域ケアプラザ

こんな方におすすめです

- 言語障害のある方
- 仲間と交流したい方
- 安心して過ごせる
- 居場所を探している方

お問い合わせ ひかりが丘地域ケアプラザ
☎ 045-953-6890

つながる・笑顔ひろがる・安心できる時間
事前のお申し込みは不要です。参加人数の把握のため、ご参加をお考えの方や
ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

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: hikariqaoka-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: hikariqaoka-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/hikariqaoka>



※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