



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 284号

8月



日	月	火	水	木	金	土
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			喫茶カプカプ 8月も火・木開店 13時半～15時まで			1 飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたでいさぼーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
2 輪投げの集い 10:00 すいーとぴー 12:00 	3 エアロビ健康体操 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	4 学びとあそびの広場 10:00 子ども食堂 11:30 すずらんコーラス 15:00 	5 白根民謡の会 12:00 ラルフ 16:00 	6 囲碁教室 13:00 気功太極拳 13:30 銀俱樂部 14:00	7 AmiAmi交流会 9:00 GOGO健康体操 10:00 みんなのポッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00	8 スポーツ推進委員会 18:00
9 飛鳥ダンスグループ 9:30 すいーとぴー 12:00 	10 ハマトレ体操 10:00 エアロビ健康体操 13:00 けや木 15:00	11 山の日 やさしい体操 13:30 	12 ひだまり 10:00 住民相談会 16:00	13 ひかりが丘書道 13:00 いきいきアート塾 13:30	14 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	15 飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 白根民謡の会 12:00 すたでいさぼーと 12:00
16 輪投げの集い 10:00 すいーとぴー 12:00 エアロビ健康体 15:00	17 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	18 学びとあそびの広場 10:00 子ども食堂 11:30 すずらんコーラス 15:00 	19 ふれあい昼食会 12:00 ラルフ 16:00	20 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	21 日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00	22 ひかりが丘夏祭り 10:00 お祭り
23 ハマトレ体操 13:00 	24 みんなのポッチャ 13:00 	25 学びとあそびの広場 10:00 子ども食堂・まかなう 11:30 にこにこ会 13:00 ひかりの会 13:30	26 ひだまり 10:00 	27 GoGo健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30	28 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	29 LED化工事の為 午前・午後①・②は 使用できません 上白根連合自治会 19:00
30 フォレストヒルズ自治会 9:00	31 	【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。				

デイサービス近況報告

七月といえば七夕!ということで、今年も皆様にお願い
事を書いていただいた短冊を飾りました。7月7日当日
はメニューも七夕仕様。見た目も華やかにちらし寿司や、
そうめんなど召し上がっていただきました。
そしていよいよ夏本番ですね。テラスの野菜たちもぐん
ぐん成長しています。これから収穫を迎えるのが楽しみ
です。



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・央道

学んで・作って・遊んで! 夏休みの楽しいひととき

小学生対象 「学びとあそびの広場」

宿題タイムではボランティアが
やさしくサポートします。

日時

8月4日・18日・25日(火)
10:00~12:00

場所

横浜市ひかりが丘
地域ケアプラザ

内容

4日/布バッグにお絵描き

18日/ペットボトルキャップで
しおり作り

25日/昔あそび
(けん玉・お手玉・あやとりなど)

●終了後は子ども食堂で昼食

定員 8名(先着) 参加費 無料

持ち物 上履き・宿題・ドリル・飲み物

事前申し込みが必要です

3日間すべてでも、1日だけでもOK!

お問い合わせ・お申し込み

横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ
☎ 045-953-6890 (担当:地域交流)

みんなでつくる なつまつり ボランティア募集!

ひかりが丘地域ケアプラザでは、
「なつまつり」を開催します。

準備やゲームコーナーのお手伝いなど、
イベントと一緒に盛り上げてくださるボランティアを募集しています!
経験は問いません。ぜひご参加ください!

日時 8月22日(土) 9:30~12:30

場所 ひかりが丘地域ケアプラザ

対象 中学生以上 ※経験・資格は問いません

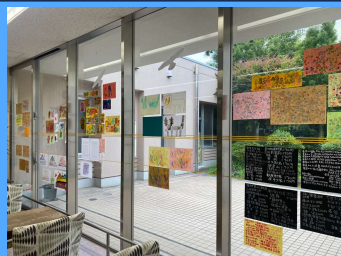
活動内容

- 会場準備・飾り付け
- 受付・運営補助
- ゲームコーナー
(射的など)
- 片付け など

申込み・お問い合わせ ひかりが丘地域ケアプラザ(担当:地域交流)
☎ 045-953-6890

ひかりギャラリー

地域で活動する障がい者支
援事業所「カプカプ」の皆さ
んによる、色とりどりの作品
展を開催しています。



カプカプ作品展

開催中~8月20日



アートワークショップ開催

7月28日(火) 8月4日(火)
13:30~15:00

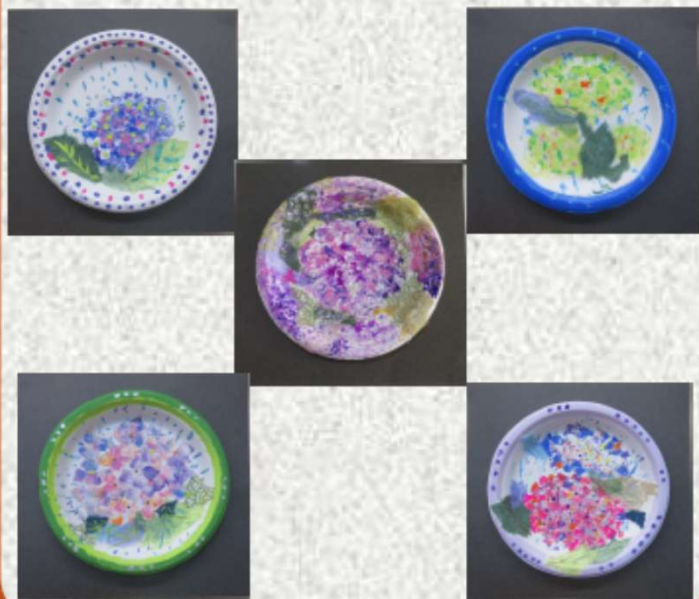
申し込み不要で、どなたでも
参加できます。手ぶらでOK!
汚れてもいい服装でお越し
ください。

カプカプひかりが丘 公式Instagram
@kappuhikari

いきいきアート塾

指導:臨床美術士 浅井千歳先生

「紫陽花と雨の絵皿」



絵手紙クラブ



安全をまもる工夫

詐欺や犯罪を報じるニュースが連日のように伝えられ、不安を募らせている方もおられるかと思います。いかにして被害を未然に防ぐか、地域にとっての課題でもあります。おひとりで暮らす方も多い上白根地区では、防犯の取組みは特に重要です。

市営ひかりが丘住宅では、民間企業と連携しつつ新たな防犯の試みがなされています。既存の防犯カメラに加えて、団地内に設置された飲み物の自動販売機のうち6台にカメラ機能を付与することで、犯罪抑止につなげる試みです。

それに加えて、行方不明になった認知症の方の確認にも活用できるほか、災害時には非常電源に切り替わり、飲料を取り出すことができます。つまり防犯・見守り・防災の機能を果たす1台3役の心強い存在です。

自治会長の根岸氏は、災害用備蓄のローリングストックと買物支援を兼ねた販売コーナーを設置するなど、かねてより独自のアイデアで活動を展開しておられますが、今回も企業との連携による先駆的な取り組みで、暮らしの安心を支えています。



災害への備えは、西ひかりが丘団地でも進められています。6月に行われた自治会主催の防災講座には、私も少しばかりお手伝いをして参りました。

講座の当日は雨催いの天候ながら、多くの方にお集まりいただき、関心の高さがうかがえました。講師役には、すでにお馴染みのサンライズヒル横浜より、元消防士のスタッフをお招きし、減災の工夫や、備蓄の心得、ケガをした場合の応急処置などをご指導いただきました。とりわけ、レジ袋や傘などの日用品を活用した手当の仕方は、そんな使い方もあったのかと、目からうろこが落ちる思いでした。



ともすると地味になりがちな防災のお話しも、芸達者のサンライズスタッフの手にかかれば、笑いを誘う小ネタやマジックも織り交ぜた実演講座となり、楽しく且つ分かりやすく学ぶことができました。

地域の中では、防犯・防災のさまざまな取り組みがなされています。皆で支え合うことが安心につながりますね。

生活支援コーディネーター
松村 宏一





／みんなで防ごう！！／

熱中症を防ぐために

高齢の方ほど
熱中症のリスクが
高くなります！

熱中症は、室内でも夜でも起こります。命にかかわることもあります。
自分のため、家族のため、大切な人のために、**今日からできること**を始めましょう！



こまめに 水分補給を！

のどが渇く前に、
少しずつこまめに飲みましょう。

おすすめの飲み物

- 水（常温でもOK）
- 冷たい水
- 麦茶、経口補水液など

アルコールやカフェインの摂りすぎは、
体の水分を奪いやすいので注意しましょう。

冷房を使いましょう！



- 室温は28℃以下を目安に。
- 暑い日は、昼も夜も冷房の使用がおすすめです。
- 電気代が心配な方は、設定温度を少し高めにして扇風機を併用しましょう。

我慢は禁物です！

クールスポットを 利用しましょう！

冷房の効いた涼しい空間で、
暑さをしのぎましょう。

ひかりが丘地域ケアプラザでは

- 涼しい場所で休憩できます
- 水分補給ができます
- お水は水道水を冷やしたものを
をご用意しています
※お茶などのご用意はありません。

冷房がない方も 我慢しないで！

冷房がないと、室温が上がりやすく、
熱中症のリスクが高まります。

- 一人でご我慢せず、周りの人や
地域の人に相談しましょう。
- ご近所やご家族に声をかけ
ましょう。
- 体調が悪いときは、無理をせず、
早めに受診しましょう。



のどが渇く前に水分を！ バランスの良い食事を！ 無理をしない！

暑い日は外出を控え、こまめに休憩を取りましょう。

一人ひとりの行動が、大切な命を守ります。

みんなで、暑い夏を乗り切りましょう！

お知らせ

地域ケアプラザでの福祉・保健に関する窓口相談時間 変更について

令和8年10月から、地域ケアプラザ窓口での相談時間が、以下の通り、変更になります。

■福祉・保健に関する相談窓口の時間■ 月曜日から土曜日 9時～17時

地域ケアプラザへ直接ご相談を希望される場合は、上記時間内にご連絡をお願いします。

来所による相談を希望される際も、あらかじめお電話等でご連絡ください。

なお、上記時間以外や休館日（年末年始）にいただくお電話については、転送先の「相談専用コールセンター」にて、看護師等のコールセンタースタッフがご相談をお伺いします。

※地域ケアプラザの貸室等の開館時間については、これまで通りで変更ありません。



【お問い合わせ】
横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ
電話番号：045-953-6890

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

