



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 案内

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  
横浜市高齢者用市営住宅等生活援助員派遣事業

当ケアプラザ  
のHP



ひかりが丘地域ケアプラザの目的

私たちは、地域の方々が住み慣れた場所で安心して暮らせるよう  
福祉保健サービス等を行います。

基本方針 ①利用者や地域に貢献するために各部門、地域や行政等と連携します。

②互いに資質向上に努め、信頼に繋がるサービス体制を創ります。 2020年 215号



11月



手を洗おう

【開館時間】 月曜日から土曜日まで 9時から18時まで(18時~21時までは事前に施設利用申請がある日のみ閉館)  
日曜日及び祝日 9時から17時まで

【施設利用の際のお願い】

- ①マスクの着用・検温・手指消毒をお願いいたします。(コーラス、歌唱等発声を伴う活動・吹奏楽器の演奏を伴う活動・ダンス等運動系の活動の際もマスクをお願いいたします。)
- ②相手との距離が最低1メートル以上確保をお願いいたします。
- ③調理室の器具は洗浄後に熱湯消毒をお願いいたします。
- ④食事の際は対面を避けてください。※30分ごとの換気にご協力ください。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
輪なげの集い フォレストヒルズ自治会 	歌謡体操 なごみ	 消毒しよう	コスモス吟道会 気功愛好会 キルトママ/みどり会 ラルフ 中国語講座	 マスクしよう 気功太極拳	コグニサイズ 日本語教室 大人の料理倶楽部 みんなのポッチャ	飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会 
8	9	10	11	12	13	14
飛鳥ダンスグループ おふくろの味	ハマトレ体操 みんなの庭 色鉛筆画の会 夢仲間合唱団	皆の体操	ひだまり ひまわりの会 気功愛好会 支えあい連絡会/ /運営協議会	いきいきアート塾 ひかりが丘書道会	民生委員懇談会 	梧葉の会 健脚でGO! 青少年指導員定例会
15	16	17	18	19	20	21
輪なげの集い  七五三	歌謡体操	しゃべり場 ひかりの会	コスモス吟道会 みどり会 中国語講座	いこうサロン キルトママ 気功太極拳	日本語教室 民児協定例会 みんなのポッチャ 大人の料理倶楽部	飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会
22	23	24	25	26	27	28
ハマトレ体操 絵手紙クラブ 歌声喫茶たんぼぼ  換気しよう		しゃべり場 にこにこ会 皆の体操	ひだまり ひまわりの会 気功愛好会 昔遊び倶楽部	コグニサイズ 古典を学ぶ会		梧葉の会 上白根連合自治会
29	30	<p>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</p>				
フォレストヒルズ自治会	色鉛筆画の会					

ご利用希望の際には、  
ケアプラザへ  
電話(953-6890)で  
お問い合わせください。

## デイサービス近況報告

10月6日～12日は運動会週間として運動会プログラムを行いました。今年はマスクをしての参加となりましたが、風船大玉送り、新聞紙綱引き、新聞紙玉入れなど大いに盛り上がりました。毎日勝った組の方に手製の優勝旗贈呈を行いました。引き分けの日は赤組、白組両方の代表の方に優勝旗を贈呈しました。来年も頑張って、優勝を勝ち取りましょう。



## ちよこつと探訪 第19回



8月26日(水)、20年ぶりに箱根の飛龍の滝に行ってきました。藤沢からバイクで1時間半かけて、箱根の畑宿に到着。そこから30分ほどの登山になります。以前行ったときは大変という印象もなく、暑い気軽に行けると思い選んだのですが、記憶違いなのか上りの登山道が超きつくて、7・8歩歩いたら息切れがひどく小休止の繰り返し。着いた頃にはほとんど熱中症状態で手が震えて写真を撮るのもままならない状態でした。20年前とは体力が違うのでしょうか(悲)。飛龍の滝は、規模は小さく本来2段の滝ですが、上部が木々で隠れて見えません。それでも清らかな滝音とかすかな水しぶきに癒されつつ、水分補給と塩分チャージをしながら15分ほど休憩。体調も回復し、ゆっくり下山、無事バイクにたどり着きました。わりと有名な登山道なのですが、途中誰一人すれ違う人はおらず、感染の危険性は皆無でした。しかし、真夏の登山にはあまりお勧めできないと思う今回のトレッキングでした。



所長 西村明史

## 74. いぼ (その2)

・糸状疣贅 細長い葉状の腫瘍として顔面、頸部、耳などに生じます。表皮から突出して生じるため治療がしやすい形態です。素で治療する場合は周囲2mmまで白くなるまで冷凍します。

・扁平疣贅 平坦に隆起したピンク色の平滑な丘疹であり、顔面や手背に生じることが多く、小児や若年成人に好発します。治療が難しく、少ないもの、目立たないところでは冷凍凝固しますが、外用薬を試します。トレチノインや5%サルチル酸ワセリンなどで剥離します。

・足底疣贅 圧を受けて扁平になり周囲を角化上皮に囲まれて、圧痛を伴い歩行時に不快感を生じます。メスで削ることで点状に出血を認めることで、鶏眼や胼胝と区別します。スピールコウで周

辺の角化組織を浸軟させ削り取った後に、中心部を液体窒素で冷凍凝固します。難治性の場合、針なし注射器でブレオマイシンを注入する方法があります。

・爪囲疣贅 爪周囲にカリフラワー様に皮膚の肥厚が生じます。亀裂が入り疼痛や感染の原因になります。液体窒素で治療しますが難治性であり、適応外使用で5fu軟膏やイミキモド軟膏を用います。

疣贅は、自然に治癒することも多いのですが、難治性のこともあり根気よく治療することが重要です。

ひかりが丘地域ケアプラザ協力医  
森川 茂



# いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

宇宙を描く



# 絵手紙クラブ



予告 12月3日(木) 10時～11時

子育て支援者の子育て相談&  
お楽しみプログラム



お気軽にご参加ください！

旭区福祉保健センター子ども家庭支援課(担当:ユアサ)



赤ちゃんからお年寄りまで  
どなたでも利用できます

横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ

電話番号(代表)

045-953-6890



## ケアプラザブログ

生活支援コーディネーターから『ひかりが丘地域ケアプラザ』『上白根地区』の近況をお知らせします。

ケアプラザブログを始めました。『ひかりが丘地域ケアプラザ』や『上白根地区』の近況を発信して

いきます。出来るだけ幅広く情報を発信していきたいと持っております。時々チェックいただくと幸いです。何か気になる記事等がありましたらご連絡ください。



## 7Powers

### 7Powers (7つの力) 第5回

第5の力『得点力』、この力はそのまま実績又は成果となる力です。多くの人達は、これのみを追い求めています。例えば目的を地域共生社会とするならば、地域ケアプラザや私、生活支援コーディネーターが得点力にならなければなりません。要するに専門職や、その問題に精通している人を探すこ

とになります。ここでは『ポイントゲッターを探せ』と書かせて頂きます。どんなポイントゲッターを探すのかという問いに対して、『不安を解消、または信頼できるか』と『心を動かされるか』についてチェックします。これが無いものは、ポイントゲッターにはなりません。

さて、ここで書かなければならない事は、やみくもに成果や実績をもとめても達成できないということ。第5の力に至る経緯が大事である事です。第一の力から今まで紹介してきた力を思い浮かべて下さい。他の事を面倒だと考えて得点力のみ追い求めても本当の成功(又は満足感)にはたどり着かないということです。そしてこの話は、まだ続きがあります。第6の力と、第7の力です。それは次号に書きたいと思います。詳細はブログで...



生活支援コーディネーター 滝沢

# 色鉛筆画の会

11月9日(月)～11月30日(月)

ひかりが丘 CP ひかりギャラリー



旭区よりお知らせ

区民の皆さまのご意見を募集します！

誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりのための「きらっとあさひプラン（旭区地域福祉保健計画）」、現在、第4期計画（令和3年度～7年度）を作成中です。  
このたび、素案（地区別計画を除く）について区民の皆さまからのご意見を募集します！

**募集期間** 令和2年11月11日（水）～12月15日（火）（郵送の場合は当日消印有効）

**冊子配布・閲覧場所** 旭区役所（福祉保健課）・旭区社会福祉協議会・旭区内地域ケアプラザの窓口  
及び 旭区役所ホームページ ほか

**意見提出方法** 次のいずれかの方法にて、募集期間中にお送りください。

- ・素案冊子に付属の専用はがき
- ・横浜市電子申請・届出サービス
- ・FAX
- ・電子メール

※ 詳細は、旭区役所ホームページをご確認いただくか、  
【問合せ先】までお問い合わせください。

【問合せ先】旭区役所福祉保健課

TEL 045-954-6143 FAX 045-953-7713

旭区地域福祉保健計画

検索

皆さまからのご意見お待ちしております！



ひかりが丘ケアプラザ  
にも冊子があります！



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 西村明史

電話：045-953-6890

FAX：045-958-1140

HP：<http://www.adventist-welfare.jp/hikarigaoka/>

