



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 乗り

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
横浜市高齢者用市営住宅等生活援助員派遣事業(法人受託事業)

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、地域の方々が生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。



5月



手を洗おう

2021年 221号

【開館時間】 月曜日から土曜日まで 9時から18時まで(18時~20時/21時迄は事前に施設利用申請がある日のみ開館)
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貸館の部屋定員は、規定どおりですが1m以上の間隔をとれる人数でご利用ください。
- ④調理室の器具は洗浄後に熱湯消毒をお願いいたします。
- ⑤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。

まん延防止措置実施
期間は、予約利用は
20時迄となります。

感染症拡大防止に
ご協力ください



日	月	火	水	木	金	土
<p>催し参加・貸館ご利用 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。</p>						1 飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会 スポーツ推進委員
2 輪なげの集い	3 歌謡体操	4 マスクしよう	5 コスモス吟道会 みどり会 なごみ	6 気功太極拳	7 コグニサイズ 日本語教室 みんなのポッチャ	8 梧葉の会 健脚でGO!
9 飛鳥ダンスグループ	10 ハマトレ体操 色鉛筆画の会	11 皆の体操	12 ひだまり ひまわりの会 健康体操教室 ラルフ/中国語講座	13 いきいきアート塾 ひかりが丘書道会	14 民生委員懇談会	15 飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会 保健活動推進委員会
16 輪なげの集い おふくろの味	17 なごみ 歌謡体操	18 しゃべり場 ひかりの会	19 コスモス吟道会 みどり会 ふれあい昼食会	20 いこうサロン キルトママ 気功太極拳	21 日本語教室 民児協定例会 みんなのポッチャ	22 梧葉の会 青少年指導員会
23 ハマトレ体操 絵手紙クラブ	24 色鉛筆画の会 みんなの庭	25 しゃべり場 にこにこ会 皆の体操	26 ひだまり ひまわりの会 健康体操教室 昔遊び倶楽部 中国語講座	27 コグニサイズ 古典を学ぶ会	28 日本語教室 運営協議会	29 換気しよう 上白根連合自治会
30 フォレストヒルズ自治会 消毒しよう	31 紫菀	緊急事態宣言発令の 際には、貸館対応が 変更する場合があります。 ご了承ください。			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	

デイサービス近況報告

今年は桜の花が早かったので、工作の桜の貼り絵が桜の時期に間に合いませんでした。

コロナ禍の春も2度目を迎え、ご利用者の皆さま

と思うように、歌ったり、体操したりができませんが、感染症対応をしながらの、工夫を重ねたレクリエーションを日々行っております。感染症対策の補助金をいただき、抗菌対応の椅子を購入させていただきました。(右の写真)



包括支援センター 新人紹介

4月1日に入職いたしました、
神田幸子と申します。

これまでは、看護師として病院勤務でした。退院する患者様が自宅での生活が続けられるよう、相談・自宅訪問・地域関係機関との調整というような業務を行ってきました。今後は、私自身の家族を介護した経験も活かしながら、ケアプラザの職員としてがんばってまいります。休みの日の楽しみは、最近はじめた刺繍と、12才になるチワワの散歩です。どうぞ、よろしくお願いいたします。



包括支援センター

看護師 神田幸子

ちょこっと 探訪 24

3月7日(土)、川の源流を見に行ってきました。本当は山奥の滝を見に行く予定でしたが、前日の雨で登山道がどろどろと予想。近場でのトレッキングに変更、ということで、8:50 バイクで自宅を出発。いつもの通勤路を北上し、45分ほどで、聖マリアンナ西部病院近くの瀬谷市民の森に到着。バイクを止め、最西端の入口から森に突入。和泉川の源流を目指します。和泉川は、瀬谷市民の森を源とし、いずみ中央駅の脇を抜けて、戸塚区で境川に合流する小さな河川です。入ってみたら、横浜とは思えない、ほとんど大自然の中のハイキングコース。すぐに小川らしき溝を発見。一見すると、溝状の水たまりにみえますが(写真左)、よく見るとかすかな水の流れを確認できます。15分ほど小川をさかのぼると、川が途絶え、岩の隙間から染み出るかすかな湧水を発見(写真右)、まさに源流の趣です。

こんなかすかな湧水が川になっていくと思うと、自然の不思議さ、すごさを実感し、横浜の真ん中で感動を味わってしまいました。源流ってなかなか見られないですね。とても価値のある予定変更でした。

ひかりが丘地域ケアプラザ
所長 西村明史



いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

玉ねぎの量感画



絵手紙クラブ



協力医 森川茂先生の長期連載
「知っておきたい皮膚疾患」は、
都合によりお休み
させていただきます。



5月24日(月)

午後1時半より2時間程度

みんなの庭

「みんなの庭」の夏の準備を

計画しています。ケアプラザの「みんなの庭」は、ボランティアの皆さまの活動により、支えられています。左の写真は、4月の草取りの様子です。新たに参加していただける方も歓迎いたします。 地域交流：川崎までご連絡ください。



赤ちゃんからお年寄りまで
どなたでも利用できます

横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ

電話番号(代表)

045-953-6890

新型コロナウイルスが、なかなか収束しない中、色々な活動を自粛せざるを得ない状況ではないでしょうか。そこで自宅でも出来る体操をケアプラザのYouTubeにアップしました。ご利用いただければと思います。この動画は、有酸素運動により脳へ酸素を取り込み、認知症に関係の深い、前頭前野や海馬の血流を活発にします。さらに同時に行う”脳トレ”によって、脳の活性化を複合的に促進します。この『だんだんダンス』は、脳の活性化を最大化し、認知症を予防する、新しいダンスです。さらに、スタンダード版では、ちょっと難しいという方に、リハビリ版も用意いたしました。下記のQRコードを読み取る事で視聴できますが、視聴方法等、不明な方は、ひかりが丘地域ケアプラザ生活支援コーディネーター滝沢までご連絡下さい。



スタンダード版



リハビリ版



生活支援コーディネーター 滝沢

ひかりが丘ギャラリー 色鉛筆画の会



5月10日(月)から6月14日(月)まで

注意!

先日、近隣で東京電力の社員を装った窃盗詐欺が発生しました。今回の手口では「**電気の点検に来ました**」と自宅内に上

がり込み、各部屋のコンセントを確認するといひ、部屋の中を物色されています。その後、**チャイムの点検をするので聞こえるかどうか外へ出て下さい**、と住人を玄関外へ出しその隙に現金が盗まれたようです。犯人は身分証明書の提示などはありませんでした。

今回は東京電力でしたが、東京ガス会社から漏電調査に・・・という電話が入ることもありました。

漏電調査や電力機器の検査、点検は急に電話連絡してきて行うものでもものではありません。事前に書類などで連絡を行ってから実施するはずのものです。

詐欺かどうかを確認する方法で一番確実なのは東京電力に実際に問い合わせを入れることです。

「東京電力に確認してみるから少し待ってほしい」と言って問い合わせることが面倒ですが確実です。

地域の防犯情報!

期間 4月20日～5月11日

まん延防止等重点措置

感染拡大防止にご協力ください

- ◆生活に必要な場合を除く、日中を含めた外出自粛
 - ◆テレワーク・時差出勤の実施
 - ◆マスク飲食の実践
- など

横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンターに相談
(帰国者・接触者相談センター)
※COO0Aによる通知の場合、通知画面の確認があります。

電話 : 045-550-5530
FAX : 045-846-0500 (耳の不自由な方)
24時間対応 (土日、祝日を含む)

<対応内容>

- 症状がある方に、受診が可能な医療機関を紹介
※休日・夜間は受診可能な医療機関が限られます。
- 流行地域からの帰国者や感染者との接触歴のある方等の受診調整
- 感染症の特徴、予防方法など、全般的な相談

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/>

blog：<http://hikarigaoka-careplaza-blog.blogspot.com/>

ブログやって
います!
見てね

