



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  
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。



7月

2021年 223号



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~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>		 うちで過ごそう	 マスクをしよう	1	2	3
				気功太極拳 15:00~	コグニサイズ 10:00~ 日本語教室 10:00~	飛鳥ダンスグループ 9:30~ すずらん吟詠会 9:30~
4	5	6	7	8	9	10
輪なげの集い 10:00~ なでしこピンポン クラブ 12:00~	歌謡体操 13:30~	 ひかり卓球部 15:00~	みどり会 12:00~ キルトママ 13:30~ 健康体操教室 13:30~ ラルフ 16:00~	いきいきアート塾 13:30~ ひかりが丘書道会 13:30~	民生委員懇談会 10:00~ ひかり卓球部 15:00~	梧葉の会 13:30~
11	12	13	14	15	16	17
飛鳥ダンスグループ 9:30~ なでしこピンポン クラブ 12:00~	ハマトレ体操 10:00~ 色鉛筆画の会 13:00~	 皆の体操 15:00~	ひまわりの会 9:30~ ひだまり 10:00~ なごみ 12:00~ 健康体操教室 13:30~ コスモス吟道会 15:00~ ラルフ/中国語講座	いこうサロン 10:00~ なごみ 12:00~ キルトママ 13:30~ 気功太極拳 15:00~	日本語教室 10:00~ 民児協定例会 10:00~ みんなのポッチャ 13:00~ なでしこピンポン クラブ 15:00~	飛鳥ダンスグループ 9:30~ すずらん吟詠会 9:30~ 健脚でGO! 15:30~ 青少年指導員会 19:00~
18	19	20	21	22	23	24
輪なげの集い 10:00~ おふくろの味 10:00~	歌謡体操 13:30~	しゃべり場 10:00~ ひかりの会 13:30~ ひかり卓球部 15:30~	コスモス吟道会 9:30~ みどり会 12:00~ ふれあい昼食会 12:00~	コグニサイズ 13:30~ 古典を学ぶ会 13:30~	ひかり卓球部 15:00~	TOKYO OLYMPICS 2021
25	26	27	28	29	30	31
ハマトレ体操 10:00~ 絵手紙クラブ 13:30~ フォレストヒルズ 自治会	色鉛筆画の会 13:00~	しゃべり場 10:00~ にこにこ会 13:30~ 皆の体操 15:00~	ひまわりの会 9:30~ ひだまり 10:00~ なごみ 12:00~ 健康体操教室 13:30~ 昔遊び倶楽部 15:00~ 中国語講座 17:30~			落語で笑って学ぼう エンディングノート講座 (申込受付終了) 13:00~ 梧葉の会 13:30~ 上白根連合自治会 19:00~

## 所長交代のご挨拶

ありがとうございました

この度6月30日付で所長を退任、7月31日付でひかりが丘地域ケアプラザを退職することになりました。地域包括支援センターの社会福祉士として10年と3ヶ月、所長としては1年間、このひかりが丘の地で働かせていただきました。7月1日以降は新所長の滝沢が、これからも“あったかい”ケアプラザを目指して、頑張ってくれると確信しております。

地域の皆様には本当にお世話になりました。皆様からいただいたあたたかい心遣いを決して忘れません。そんなあたたかさを感じてもらえるような社会福祉士を目指して、これからも精進していきたいと思います。本当にありがとうございました。

前所長 西村 明史



## よろしくお願いたします



7月1日付で、ひかりが丘ケアプラザ所長に就任いたしました滝沢泰彦です。ケアプラザでは3年程と経験は浅いですが、地域交流コーディネーターを1年9カ月、生活支援コーディネーターを1年3カ月勤め、この地域のことを学ばせていただきました。法人のモットーである『あったかいいね!』を常に意識し、この地域が住民の皆さまにとって、より住みやすい地域になるよう、地域福祉の一端を担っていきたくております。至らないことが多くあるかと思いますが、今後ともご指導のほど、よろしくお願いたします。

所長 滝沢 泰彦

## デイサービス近況報告



6月のレクリエーションでは、ひと足先に七夕の短冊に願い事を書いていただいたり、七夕飾りを作っていました。

また、6月7日から12日の1週間はセレクトメニューでお楽しみいただきました。梅雨に入り食中毒が心配な季節になりました。皆さまどうぞお気をつけください。



## いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

### 長ネギブギウギ



### 絵手紙クラブ



## 企業・団体の皆さま 食品・日用品の 寄附のご協力をお願いします

来る8月1日(日)に『**おたすけ無料頒布会**』が西ひかりが丘団地集会所で開催されます。地域の企業・団体等の皆様からの食品(乾物・缶詰・インスタント・レトルト食品・お菓子・調味料・穀類)、洗剤やシャンプーなど日用品などの寄附を募っております。**7月30日まではケアプラザで受付いたします。尚、賞味期限が2か月を切っているものなど受付できないものもございます。※詳細はケアプラザへ電話でおたずねください。045-953-6890(地域交流：川崎)**

## フードドライブ にご協力ください

フードドライブとは、食糧や日用品を必要とする高齢者、障害者の皆様に配布する活動です。『フードドライブ』は、地域の企業・団体等から食品・日用品などを寄附していただく活動です。

寄附可能な食品	寄附可能な日用品
<ul style="list-style-type: none"> <li>・乾燥(そば麦、イモ、海苔など)</li> <li>・缶詰(肉、魚、野菜など)</li> <li>・インスタント・レトルト食品(お味噌汁、お鍋など)</li> <li>・お菓子(チョコレート、クッキー、せんべいなど)</li> <li>・調味料(食塩、砂糖、食酢、みりん、梅干しなど)</li> <li>・穀類(米、麦、そば、お米、お餅など)</li> <li>・洗剤やシャンプー</li> <li>・日用品(お掃除機、お掃除剤、お風呂用洗剤など)</li> <li>・お風呂用洗剤</li> <li>・文房具用品(ノート、ボールペンなど)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・賞味期限が切れていないもの</li> <li>・開封されていないもの</li> <li>・生鮮食品(肉・魚・生野菜)</li> <li>・アルコール</li> <li>・ペーパータオル</li> <li>・化粧品</li> </ul>

お問い合わせ：045-953-6890(地域交流：川崎) 受付時間：10:00~18:00(土曜・日曜・祝祭日を除く)

〒220-0201 川崎市川崎区西ひかりが丘1-1-1 西ひかりが丘団地集会所

## 『ひかり卓球部』の紹介

ひかり卓球部は、令和3年6月に誕生したばかりのグループです。地域の方から、「卓球がしたい」という意見がありました。ケアプラザには卓球台がない上、近くで卓球を行っているグループもありましたので、果たして人数が集まるのか、卓球台も高額であったため、二の足を踏んでいました。しかし希望者を募ると、「若い人とは体力的に一緒には出来ないけれど卓球がしたい」という高齢者が多いことが判り、机を並べて網を張っただけの卓球を始めたところ初回から19名も参加いただき大盛況となりました。

現在すでに2つのグループとなり、卓球台も1台購入できました。初心者の方から、ベテランまで和やかに白球を追いながら、シニアならではの卓球を楽しんでいます。



生活支援コーディネーター 滝沢

# ひかりが丘ギャラリー 野口英世展

6月14日(月)から7月30日(金)まで



## 森川先生の 健康トピックス



高温多湿の日本では、例年5月から9月にかけて熱中症にかかる人が増えます。総務省消防庁の統計によれば、毎年5万人以上が熱中症で救急搬送されており、多い年には100人以上が亡くなっています。

炎天下で激しい運動をしたり、屋外で長時間の作業をする場合に熱中症にかかりやすいのはもちろんですが、それ以外でも、高温多湿で汗が蒸発しにくいときや、風が弱く体の熱が外に放出しにくいときは注意が必要です。梅雨の時期でも、雨が上がり急に気温が上昇した日には熱中症患者が増えます。また室内にいても、閉め切った部屋でエアコンをつけずにいると、熱中症にかかることがあります。

熱中症は、字のとおり「熱に中(あた)」り、体温を調節する機能が低下することで起こります。頭痛やふらつきを前兆として、けいれんやめまいが起きたり、重症になると意識がなくなることもあります。高齢者や乳幼児のほか、二日酔いで脱水症状の人などがかかりやすいといわれています。

熱中症の症状にはさまざまなものがありますが、めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれんが起きた場合は、現場での応急処置で対応が可能です。しかし、吐き気を催したり、体温が高いままの状態が続いたり、意識がもうろうとした場合には、救急車などで医療機関に搬送して治療を行う必要があります。

医療機関では熱中症の患者に対し、体全体を冷やしたり、失われた水分や塩分を点滴で補充する治療が行われます。症状が重い場合には、カテーテルによって胃に冷やした生理食塩水を注入したり、血液を冷却したりすることもあります。

こうした状況を招かないようにするためには、何よりも予防が大切です。体重の3%の水分が失われると体温調節がうまくいかなくなりますので、暑い日には、こまめに水分を摂るように心がけましょう。水分とミネラルを同時にとれるスポーツドリンクがオススメです。最近は熱中症予防のための塩飴も売られていますので、これを水と一緒に摂取してもいいでしょう。

ひかりが丘地域ケアプラザ協力医

森川 茂

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：<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

