



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(法人受託事業)

2021年 224号

8月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
輪なげの集い 10:00~ 	歌謡体操 13:30~ 	 換気をしよう	コスモス吟道会 9:30~ みどり会 12:00~ ラルフ16:00~	気功太極拳 15:00~	コグニサイズ 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~
8	9	10	11	12	13	14
飛鳥ダンスグループ9:30~ 保健活動推進委員会 11:00~	ハマトレ体操 10:00~ 夏休みこどもクラブ メダル13:00~ 	夏休みこどもクラブ うちわ 13:00~ 	ひだまり 10:00~ ラルフ16:00~ 中国語講座 17:30~	いきいきアート塾 13:30~ ひかりが丘書道会 13:30~		梧葉の会 13:30~ 健脚でGO! 15:30~
15	16	17	18	19	20	21
輪なげの集い 10:00~ 	歌謡体操 13:30~	しゃべり場 10:00~ 	コスモス吟道会 9:30~ みどり会 12:00~	いこうサロン 10:00~ 気功太極拳 15:00~	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~
22	23	24	25	26	27	28
ハマトレ体操 10:00~	 水分をこまめに 摂りましょう	しゃべり場 10:00~ にこにこ会 13:30~	ひだまり10:00~ 健康体操教室 13:30~ 昔遊び倶楽部 15:00~ 中国語講座 17:30~	コグニサイズ 13:30~ 古典を学ぶ会 13:30~	ひかり卓球部 15:00~	梧葉の会 13:30~ 上白根連会自治会 19:00~
29	30	31	<p>【開館時間】月曜日から土曜日まで 9時から18時まで ※事前予約ある場合のみ20時迄 日曜日及び祝日 9時から17時まで 入館時にはマスクの着用・エントランスでの手指消毒を お願いいたします 感染症対応のため、貸館対応が変更する場合があります。</p>			
フォレストヒルズ 自治会10:00~	 うちで過ごそう					

## デイサービス近況報告

7月は先月に皆様に作っていただいた七夕飾りや短冊を笹に飾りつけ、七夕の雰囲気味わっていただきました。

また、昼食では7月5日から7日の3日間、天の川を模した七夕そうめんを召し上がり、たくさんの笑顔が見られました。皆様の願い事が叶いますように。



79回

## 色素沈着

知っておきたい皮膚疾患

### ①肝斑（その1）

顔面（頬部、前額、こめかみ、鼻）にほぼ対称性に生じる境界明瞭な暗褐色の色素沈着斑で構成されます。主に妊娠した女性、経口避妊薬を服用している女性にみられます。皮膚の色が濃い人ほど有病率が高く、長期化します。日光曝露により肝斑は増加します。これは機能が亢進したメラノサイトがメラニンを過剰産生するためと言われています。女性の場合、出産後やホルモン製剤の使用を中止すると色調が薄くなるようです。治療は、保険診療で処方できるのは、トランサミンとシナールの内服を行います。トランサミンは炎症を起こすプラスミンの作用を抑えます。プラスミンには

メラニンを作るのを刺激する作用があります。そのためプラスミンの作用が抑えられ肝斑が薄くなるのです。

シナールは、ビタミンC、アスコルビン酸、パントテン酸カルシウムが含まれています。抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑制するため肌のアンチエイジング効果が期待できます。また、メラニン色素の沈着を改善する作用があるといわれています。

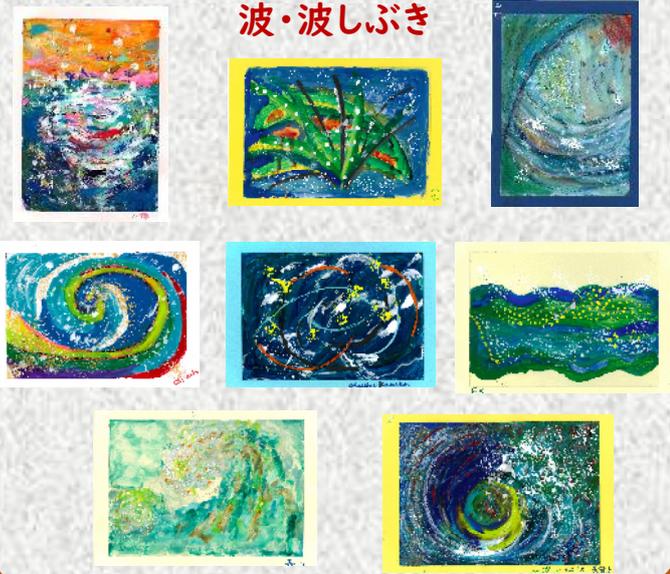
ひかりが丘地域ケアプラザ  
協力医 森川 茂



## いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

### 波・波しぶき



## 絵手紙クラブ



## 振り込め詐欺対策電話機の購入補助金

旭区では振り込め詐欺対策電話機等の購入費補助金の交付事業を行っています。補助の対象は、旭区内に居住されており、70才以上の方。振り込め詐欺対策のための電話機等を令和3年6月1日以降に購入した方。録音された音声等を警察の要請により情報提供することに同意する方。市民税等を滞納していない方。これらの要件をすべて満たすと購入経費の4分の3の額の1万円が上限で補助金がでます。

詳細はケアプラザ包括支援センターの山本まで☎953-6890

ケアプラザに  
チラシあります

旭区振り込め詐欺対策電話機等の  
購入費補助金について

旭区内の振り込め詐欺被害額は2018年に約2億1000万円より過去最高となりました。2019年も被害は収まらず、被害額は約1億3800万円、被害件数は104件となり、県下ワースト2位でした。今後も振り込め詐欺被害の増加が予想される中で区民の被害を守り被害を未然に防ぐため、振り込め詐欺対策の電話機等を購入した方に対し補助金を交付します。

**補助の対象となる方**

- 次の要件を全て満たす方になります
- 旭区に居住されており、70歳以上の方
- 振り込め詐欺対策のための電話機等を令和3年6月1日以降に購入した方が録音された音声等を警察の要請により情報提供することに同意する方
- 市民税等を滞納していない方

**補助の金額**

- 補助金の額は購入経費の4分の3の額の10,000円が上限です。
- 購入経費には機体本体の料金と設置費用も含まれます。

**【例】** 14,000円の商品購入すると・・・  
4分の3は10,500円となり、補助額は上限額の10,000円  
※自己負担額は4,000円

**補助対象機器**

- 固定電話に取り付けるもので、通話時に振り込め詐欺を防止する音声が入力され、通話内容を録音することができる自動通話録音機
- 自動通話録音装置を備えた電話機
- 警察機に振り込め詐欺防止する機能が付、通話長自動終了する機能

**交付・予約方法**

予約開始：令和3年6月1日～令和4年1月28日  
(予定台数に達した時点で終了)

予約方法：予約の受付は電話のみで行います。  
(予約状況については電話ホームページを御覧ください)

申請方法：予約後、区役所からお送りする申請書類を郵送にて提出ください。  
(詳細は郵送ホームページでも見ることができます)

【問い合わせ・予約先】  
旭区役所 包括支援センター 2階21番窓口  
電話 045-954-6091  
FAX 045-956-3341

## 新任紹介：生活支援コーディネーター 松村宏一

初めまして！松村宏一と申します。



7月より生活支援コーディネーターとして当ケアプラザに配属となりました。まだまだ勉強中ではありますが、皆様のお役に立てるよう頑張ります。まずは、自己紹介をさせていただきます。もともと文学部で学んでいたこともあって、昔の小説を読むことが趣味です。そして、好んで聴く音楽も自分の生まれる前の曲、おまけに時代遅れの古着まで集めていたり・・・といった具合に、なぜか好きなものは古いものばかりの、相当アナログな人間です。

しかし、コーディネーターの重要な役割は、人に寄り添い、人と人をつなげるということですから、人間関係の基本となるアナログの部分に大事にして、業務に励みたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



# ひかりが丘ギャラリー 野口英世展

## 8月30日(月)まで



### ちょこっと探訪 最終回②6

26回にわたり  
連載させていただいた

「ちょこっと探訪」も今回が最後となります。  
5月9日(日)朝5:40バイクで出発。湯河原の  
幻の滝を目指します。7時に梅林で有名な幕山公  
園に到着、7:10滝に向けトレッキング開始です。  
ゆるい登りの林道から登山道へと進み、途中から  
ピンクのリボンを頼りに沢沿いを進みます。最後



は設置されたロープ  
につかまり10mほど  
の崖を登ると、見事な  
柱状節理の上に水を  
落とす「六方の滝  
(写真左)」が現れま  
す。柱状節理とは溶岩  
が冷えてできる5~6  
角形の柱状の結晶  
(写真右上)が並ん

だもので、滝の名前  
もこれに由来してい  
るそうです。自然の  
造形美にしばし酔い  
しれ写真を撮りまく  
ってしまいました。  
ちょっと道に迷った  
ところもありました  
が、往復3時間20分



のトレッキング。人と会うこともなく感染リス  
クもなく、我ながら介護予防にもなるいい趣味  
とってしまいました。

これまでご愛読いただき本当にありがたう  
ございました。皆様のご健康をお祈りしつつ、  
連載を締めくくりたいと思います。

ひかりが丘地域ケアプラザ 前所長  
西村 明史

### 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。



当ケアプラザ  
のHP

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

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

