



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

2021年 225号

9月



日	月	火	水	木	金	土
<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と入口での手指消毒を</p>			1 健康体操教室 13:30~ ラルフ16:00~	2 手も洗おう	3 日本語教室 10:00~	4 飛鳥ダンスグループ 9:30~
5	6 クプナの会 10:00~	7	8 健康体操教室 13:30~ ラルフ16:00~	9 いきいきアート塾 13:30~	10 	11 マスクもしよう
<p>当面のあいだ、ケアプラザの 自主事業は開催を中止しております。</p>						
12 飛鳥ダンスグループ 9:30~ 換気もしよう	13 色鉛筆画の会 13:00~	14 皆の体操 15:00~	15 みどり会 12:00~	16 いこうサロン 10:00~	17 日本語教室 10:00~ 民児協定例会 10:00~	18 飛鳥ダンスグループ 9:30~ 青少年指導員会 19:00~
19 水分をこまめに 摂りましょう	20 	21 しゃべり場 10:00~ 	22 健康体操教室 13:30~ 	23 	24	25 梧葉の会 13:30~ 連合自治会 19:00~
26 フォレストヒルズ自治会 13:00~ 絵手紙クラブ 13:30~	27 色鉛筆画の会 13:00~	28 しゃべり場 10:00~ 皆の体操 15:00~	29 うちで過ごそう	30	<p>緊急事態宣言発令中は、 随時、貸館対応の変更も 予想されます。 ご不明の場合は、ケアプラザ まで電話にてご確認ください。 045-953-6890</p>	

デイサービス近況報告

8月は利用者様と一緒に素敵な花火の貼り絵を作りました。今年も感染症対応で例年のような夏祭り行事ができませんが、部屋の飾りや職員の着る半被姿・盆踊りの音楽を流し、工夫をしながらレクリエーションを行いました。来年こそ、コロナを気にせず夏祭り行事を行うことができますように祈っています。



80回

色素沈着

知っておきたい皮膚疾患

① 肝斑（その2）

保険外の治療薬としては、ハイドロキノンクリームとトレチノインがあります。

ハイドロキノンは、シミの元であるメラニンを生産する過程に作用するチロシナーゼの働きを阻害してメラニンの量を減らします。またメラニンを生産する細胞の活動も抑えるといわれています。いわゆる美白効果もありますが、白斑が生じる副反応もあるので、使用量や期間、濃度に注意が必要です。また、外用後は紫外線を受けない必要があり、夜間の塗布や、日焼け止めの使用が必要です。

トレチノインは、ビタミンAであるレチノールの誘導体です。ニキビや抗老化の治療に

用いられてきました。塗布することにより、皮脂腺の働きを抑えて皮脂の分泌を抑えたり、角質を剥がす効果があります。また、真皮内でコラーゲンの分泌を高めるので、皮膚に張りが生まれ、小じわを改善します。

② 黒子

平坦で黄褐色から褐色の卵円形の班です。一般には日光の曝露によって生じる日光黒子、シミと呼びます。中年期に出現し、加齢とともに増加します。黒色腫の危険因子と言われています。治療は、凍結療法かレーザーにより行います。外用薬は効果ありません。



ひかりが丘地域ケアプラザ
協力医 森川 茂

いきいきアート型

指導: 臨床美術士 浅井千歳先生

逆光の風景画



絵手紙クラブ



ハマトレ 体操 特別篇



8月のハマトレ体操は、特別プログラムとして栄養講座を開催しました。当プラザの神田看護師が準備を進めた企画ですが、私も少しだけお手伝いをしましたので、ここにご紹介いたします。

講師にはキューピー株式会社より前田壽和先生をお招きしました。先生は関西のご出身ということで、ユーモアに溢れた語り口で聴き手を惹きつけ、1時間弱、笑い声の絶えることがありませんでした。

楽しいお話しの中に、分かりやすく情報が盛り込まれており、とても有意義な講演でした。紙幅の都合から、その中よりひとつだけ、熱中症を予防する上手な水分補給の仕方をご紹介します。



摂取のポイントは、日中は「チビチビ」と「ダラダラ」、つまり少量ずつ時間をかけて飲んでゆくのが有効です。1度にたくさん飲んでも、その分はやく排出されてしまいます。さらに夏場は、睡眠中にも熱中症のリスクが高まります。ひと晩でコップ5杯分程度の水分が発汗で失われるからです。その為、就寝前には水を1杯飲んでから床に着くのが、おススメとのこと。

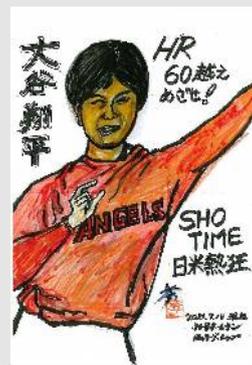
最後に余談ですが、さっそく私の母親（88歳）にも寝る前の水分補給を勧めてみましたが、「トイレが近くなる」ので厭がっております。熱中症よりもトイレを怖がるのは困ったものですが、思い返せば、私自身も親の言うことを素直に聞いてはいなかったもので、お互い様でしょうか…

9月に入っても暑い日が続きますので、こまめな水分補給に心がけながら、残暑を乗り切りましょう！



ひかりが丘ギャラリー 進藤秀孝展

9月1日(水)から9月30日(木)まで



マンガだから、
分かりやすい！
ぜひご覧ください！

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。
また9月は「世界アルツハイマー月間」として、
認知症に関して様々な啓発活動が行われます。
私どものケアプラザでも、認知症や介護に関する
書籍を貸し出しておりますので、
ご興味のある方はどうぞご覧ください。
認知症についてのご理解が深まれば幸いです。
玄関ホールの図書コーナーにあります。
(地域交流&地域包括支援センター)

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

