



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

☎045-953-6890

2024年 254号

2月



日	月	火	水	木	金	土
青：午前 9:00～12:00 橙：午後① 12:00～15:00 紫：午後② 15:00～18:00 緑：夜間 18:00～20:45				利用団体登録説明会 10:00 囲碁教室 13:00 気功太極拳 15:00 	GOGO健康体操 10:00 日本語教室 10:00 みんなのボッチャ 13:00	飛鳥ダンス 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたでいさぼーと 気づきのレッスン 12:00
4	5	6	7	8	9	10
輪なげの集い 10:00 すいーとぴー 12:00	クプナの会 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	ひろひろ 12:00 メロディーカフェ 13:30 すずらんコーラス 15:00 	カブカブワークショップ 10:00 コスモス吟道会 9:00 みどり会 12:00 キルトママ 13:30 ラルフ 16:00	けや木 9:00 ひかりが丘書道会 13:00 いきいきアート塾 13:30 	 社交ダンス 13:30 ひかり卓球部 15:00	夢人 9:00 梧葉詩吟の会 13:00
11	12	13	14	15	16	17
飛鳥ダンス 9:30 すいーとぴー 12:00 	ハマトレ体操 10:00 色鉛筆画の会 13:00	やさしい体操 13:30 皆の体操 15:00 	ひだまり 10:00 利用団体登録説明会 13:30 ラルフ 16:00 中国語講座 17:30	歌うチャームング体操 いこうサロン 10:00 囲碁教室 13:00 キルトママ 13:30 気功太極拳 15:00 	民児協定例会 10:00 日本語教室 10:00 みんなのボッチャ 13:00	飛鳥ダンス 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたでいさぼーと 気づきのレッスン 12:00 スポーツ推進委員 18:00 青少年指導員会 19:00
18	19	20	21	22	23	24
上白根連合 9:00 輪なげの集い 10:00 すいーとぴー 12:00	歌謡体操 13:30 けや木 15:00	しゃべり場 10:00 ひかりの会 13:30 すずらんコーラス 15:00 	コスモス吟道会 9:00 ふれあい昼食会 12:00 	GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30 	健康マージャン 10:00 社交ダンス 13:30 ひかり卓球部 15:00	 梧葉詩吟の会 13:00 上白根連合 19:00
25	26	27	28	29	メロディーカフェ 開催日：2月6日(火) 開催：13:30～15:00 お申し込み：300円(お茶代別) お申し込み先：ひかりが丘地域ケアプラザ お申し込み電話：045-953-6890 お申し込みメール：hikari@hikari-oka.jp お申し込み受付：2月5日(月)まで お申し込み受付先：ひかりが丘地域ケアプラザ お申し込み受付時間：10:00～16:00 お申し込み受付場所：ひかりが丘地域ケアプラザ お申し込み受付窓口：受付	
フォレストヒルズ自治会 10:00 絵手紙クラブ 13:30	クプナの会 10:00 みんなのボッチャ 13:00 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 	ひだまり 10:00 みどり会 12:00 ラク家事講座 15:00 中国語講座 17:30			
高齢者・健康に不安のある方のご利用があります。当面の間、マスク着用をお願いしております。			【開館時間】 平日・土曜は、夜間枠の貸館予約がない日は18時に閉館します。日曜日及び祝日 17時に閉館します。 【夜間枠の予約】 前月9日まで。ご不明な点などございましたらお尋ねください。		喫茶カフェ 2月も毎週 火・木 開店します！ 13時半～15時まで 	

デイサービス近況報告



新年を迎え、デイサービスでは本坪鈴を自主制作して、皆様にお参り気分を味わっていただいたり、お正月遊びやおみくじを行い盛り上がりしました。またお食事では、お節料理を提供させていただき、テーブルごと思い出話に花が咲きました。

見学やご利用、どんな事でもご相談ください！

担当：池田・宍道

045-953-6890

知っておきたい整形外科疾患

13. 変形性膝関節症(その5)

保存療法として、関節症の進行を遅らせる効果が期待できる方法、いわゆる再生医療が近年開発されてきました。合併症のリスクなどで手術が受けてない方でも、進行期以降でも痛みなどの症状を改善することが期待できます。

・PRP（多血小板血漿）治療 患者さんの血液を採取し、血小板を濃縮して本人の関節に注射する方法です。血小板が出ているサイトカイン（炎症を抑える効果のある物質）により炎症を抑え、痛みを改善します。また、血小板から出ている成長因子が軟骨の組織を合成し、軟骨細胞を増殖させる効果が期待できます。

・培養幹細胞治療 幹細胞は、複製する能力と様々な細胞に分化する能力を持つ特殊な細胞です。この二つの能力によって組織の再生を担う細胞と考えられています。

皮下の脂肪を切除（吸引）し、そこから幹細胞を採取し、体外で培養して患部に注射する方法です。幹細胞が軟骨などの特定の組織に分化し、組織の修復に関与することが期待されています。幹細胞には抗炎症作用や疼痛抑制効果があるため、膝関節の痛みや関節機能を改善することが期待できます。

ひかりが丘地域ケアプラザ

協力医 森川茂

大募集！

ラク家事講座

日 時 2月28日（水）15:00～16:30
会 場 ひかりが丘地域ケアプラザ
講 師 花王グループカスタマーマーケティング（株）
参加費 無料（事前申込制）

掃除、洗濯、大変ではないですか？
負担を減らすコツをお教えます。
毎日の仕事が少しラクになるかも。
暮らしに役立つおトクな講座です！

男性もご参加
ください！

家事の時間を
減らしたい...



便利な道具はない
かな...

事前にお申込みの上、
ご参加願います。

お申込み先
ひかりが丘地域ケアプラザ
☎953-6890
(担当：松村)

※申込が少数の場合は中止となることがあります。

2/28(水) ラク家事講座

掃除・洗濯が大変という方に朗報です！
家事を楽にするコツを学べる講座を開催。
男性にもおすすめです。是非ご参加下さい。

問合せ先：ひかりが丘地域ケアプラザ
☎045-953-6890 生活支援：松村まで

いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

「古代文字の書初め」



絵手紙クラブ



年の初めに

令和6年もスタートし、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて、新年の行事といえば、どんど焼きです。しばらく中断していたこの行事が、「パッションひかり」の皆さまの尽力により、今年は実に5年ぶりの開催となりました。

旧ひかりが丘小学校の校庭には勢いよく火が焚かれ、青く澄んだ冬の空に白い煙が上がっていました。近隣の方がお正月飾りを火にくべたり、長い竿の先でお餅を焼く傍らには、車椅子の方とそこに寄り添う介助の方の姿もありました。そして、先生に連れられて来た保育園の子どもたちは、風に煽られて踊る赤い炎に驚きの目をみはっています。こうして多くの方が集まって火を囲む様子に接すると、コロナで途切れた地域の関係が再びつながり、熱を取り戻しつつあることが感じられます。



どんど焼きの火や煙にあたると、その年を健康に過ごせるそうなので、私もあやかりようと近くに寄ってみれば、燃え上がる火の勢いは思いのほか強く、目の痛むほどの熱量です。たまらず後ずさりして屋根の下に入ると、美味しそうな甘酒を販売しています。つい手が出そうになりましたが、あいにく仕事中、今回は香りだけをご馳走さまでした。



昨年は地域の行事が徐々に再開される年でした。その流れを受けて今年も、地域の活動がさらに活発になるのではないのでしょうか。ぜひ良い年にしたいですね。本年もよろしくお願いします。

生活支援コーディネーター
松村 宏一



ひかりが丘ギャラリー

阿部まき江 作品展

2月1日(木)～2月29日(木)



上白根町在住の阿部さんの布で作ったお人形や
タペストリー、丁寧な手仕事の作品をお楽しみください。



2024年4月から！ 2024年度 GOGO健康教室 楽しく運動しながら脳の活性化で認知症予防も！ GOGO健康体操 2024

木曜日コース

毎月第4木曜日
13:30～14:30

金曜日コース

毎月第1金曜日
10:00～11:00

講師：ピーアウェイク 高橋裕文 先生
場所：ひかりが丘地域ケアプラザ

【持ち物】

運動できる靴、水分、タオル
※動きやすい服装でお越しください。

☎953-6890
担当：こだに・しいはし

フリガナ		TEL	()	
氏名		緊急連絡先	()	
生年月日	年 月 日	性別	氏名	
年齢	歳	希望コース	木曜のみ・金曜のみ・どちらも	
住所				

GOGO健康体操 2024 新規申込

昨年より、始まった「GOGO健康体操」の、新規
申込を開始します。2024年4月から1年間の講座となり
ます。これまでどおり、第1金曜日の午前クラスと第4
木曜日の午後1クラスを開催予定です。

参加ご希望のかたは、ケアプラザに配架してあるチラ
シの参加申込書にご記入の上、受付にお渡しください。

2月より受付開始となります。昨年に引き続き、年齢
制限やコースでの区分はしていないので、両日参加でき
る方も、1コースのみ参加の方も、ぜひお待ちしております！

担当：こだに・しいはし

横浜市ひかりが丘地域ケアプラザでは、皆様のご意見や苦情をうけつけています

★電話：045-953-6890 FAX：045-958-1140

メール：hikarigaoka-careplaza@adventist-welfare.jp

ご意見ダイヤル：045-664-2525 同 FAX：045-664-2828

ご意見・苦情受付担当者

川上恵美子(地域包括支援センター)、宍道美知子(通所介護部門)

ご意見・苦情解決責任者：滝沢泰彦(所長)

メール：hikarigaoka-ceo@adventist-welfare.jp

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：<https://www.adventist-welfare.jp/hikarigaoka/>

ご意見や
苦情を
うけつけています



当ケアプラザ
のHP👉

