



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 楽り

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

3月



☎045-953-6890

2024年 255号

日	月	火	水	木	金	土
<p>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</p>					1 GOGO健康体操 10:00 日本語教室10:00 みんなのポッチャ 13:00	2 飛鳥ダンス9:30 すずらん吟詠会9:30 すたていさぼーと 気づきのレッスン 12:00
3 夢人 9:00 輪なげの集い 10:00 ボランティア交流会 10:00 すいーとびー 12:00 	4 クプナの会 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	5 ひろひろ 12:00 すずらんコーラス 15:00 	6 カブカブワークショップ 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	7 囲碁教室 13:00 気功太極拳 15:00 	8 民生委員懇談会 10:00 社交ダンス 13:30 ひかり卓球部 15:00	9 司法書士相談会 10:00 補聴器の会 11:00 ゆるっとウオーキング 13:30 梧葉詩吟の会 13:00 上白根連合 19:00
10 地区社協 10:00 すいーとびー 12:00 	11 ハマトレ体操 10:00 色鉛筆画の会 シニアボランティア ポイント講習会 13:00	12 やさしい体操 13:30 皆の体操 15:00 	13 ひだまり 10:00 ラルフ 16:00 中国語講座 17:30	14 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 	15 民児協定例会 10:00 日本語教室10:00 みんなのポッチャ 13:00	16 すずらん吟詠会 9:30 すたていさぼーと 12:00 スポーツ推進委員会 青少年指導員会 19:00
17 輪なげの集い 10:00 すいーとびー 12:00 	18 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	19 しゃべり場 10:00 ひかりの会 13:30 すずらんコーラス 15:00 	20 コスモス吟道会 9:00 ふれあい昼食会 12:00 春分の日 	21 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 	22 健康マーじゃん 10:00 社交ダンス 13:30 ひかり卓球部 15:00	23 夢人 9:00 補聴器の会 11:00 気づきのレッスン 12:00 梧葉詩吟の会 13:00
24 夢人 9:00 ハマトレ体操 13:00 絵手紙クラブ 13:30	25 クプナの会 10:00 みんなのポッチャ 13:00 色鉛筆画の会 13:00	26 しゃべり場 10:00 にこにこ会 11:00 皆の体操 15:00 	27 ひだまり 10:00 みどり会 12:00 オトナの遊ビバ学ビバ (モルック) 13:00 中国語講座 17:30	28 GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30 気功太極拳 15:00 	29 	30 飛鳥ダンス9:30 上白根連合 19:00
31 フォレストヒルズ 自治会 10:00 	 換気しよう	<p>【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。</p>			<p>喫茶カフェ 3月は火・木開店 します。 1時半～15時まで </p>	

デイサービス近況報告

節分の日、恵方巻に舌鼓を打ち、鬼退治を行いました。
職員の手による、本年の干支・龍の飾りものも完成し、フロア内を見守っています。また、雪の日もありましたが、ミニ雪だるまと記念撮影したり、ゲームをしたりで体もポカポカになりました。



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

14. 変形性膝関節症(その6)

手術療法はおおむね関節を温存する方法と人工関節に置き換える方法になります。

- ・関節鏡による手術 変性断裂した半月板を部分的に切除、縫合を行います。関節内に生じた骨棘を切除、整形し、炎症によって増生した滑膜を切除し関節内をきれいに掃除することになります。軽度の関節症の方が対象です。
- ・高位脛骨骨切り術 日本人に多い内側の軟骨のすり減りにより生じたO脚変形が進行した方が対象です。概ね70歳以下で、骨粗鬆症のない、関節の外側の関節面が正常に保たれており、靭帯損傷がないことが前提になります。

この手術は、本来の関節を温存することができ、術後に生活習慣を変えたりせずに、スポーツなどの趣味を続けることができるメリットがあります。術式は脛骨内側近位部を、楔形に切開し開いた部分に人工骨を挿入し、両者を金属のプレートで固定します。骨癒合後には金属は抜去します。リハビリを行いスポーツ復帰には6カ月以上かかりますが、人工関節を回避できる可能性があります。また、最近の再生医療の併用でその効果が増すことが期待されています。

ひかりが丘地域ケアプラザ

協力医 森川茂

ありがとう
ございました



県立横浜旭陵高校の皆様より、令和5年度文化祭の収益からのご寄附ということで、素敵な贈り物がケアプラザへ届きました。モルックというゲームを

行うためのセットです。かねてより欲しいと思っていた品なので、とてもありがたいお心遣いです。これを受けて、

3月27日(水)の午後、

『大人の遊ビバ・学ビバ』にて、モルック体験会を行います。

これまで開催した2回はいずれも大好評。参加希望のかたは、ケアプラザへご連絡ください。

電話：045-953-6890

担当：松村宏一



いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

「カリフラワーを描く」



絵手紙クラブ



防犯意識を高めよう

電話越しに相手を騙す特殊詐欺についてしきりに警戒が呼びかけられています。その手口はますます巧妙になっており、今でも多くの被害が発生しています。皆さまのお宅にも不審な電話が入ったことはありませんか。

詐欺被害を未然に防ぐには、日頃の心がけが大切というわけで、「防犯演劇」を開催いたしました。この演劇は特殊詐欺の予防啓発を目的に、「表現のチカラ」という団体が全国各所で展開しているものです。主宰者はだ一朗氏は旭区に在住の舞台俳優で、特殊詐欺予防の他にも様々な社会問題の周知と啓発に取り組んでおられます。かねてよりお呼びしたいと願っていたところ、地域サロン「よりあい」のご協力のお陰で、今回ようやく実現しました。

防犯演劇
『表現のチカラ』
はだ一朗氏



1 時間程のプログラムは、前半にはだ氏のひとり芝居、後半に防犯を呼びかけるお話の2部構成です。間近に観る熱のこもった演技は迫力たっぷり、詐欺を取り締まる主人公の思いが伝わり、おのずと防犯意識が高まります。それを受けての講話はユーモアも交え、ときに笑いときに歌いながら、楽しく防犯の心得が身につきます。



はださんの呼びかけるポイントは3つ、

- ・他人事だと思わない
- ・固定電話には出ない（留守電に設定）
- ・お金の話しは一旦切って相談する

皆さまも日ごろから気をつけて詐欺の被害を予防しましょう。

生活支援コーディネーター
松村 宏一



かわいいお客さま



黒猫ちゃん
だけでは淋しそう
と、白猫ちゃんが
仲間入り！

図書貸出のリピー
ターが増殖中

玄関下足箱の棚の上に、かわいいお客さまが滞在中です。手芸サークル『キルトママ』さんの作品展で、来所される皆様の人気者です。



多世代交流



I LOVE YOU

昨年度から続いている、手話ダンスサークル『クプナの会』と、ひかりが丘保育園との多世代交流で、今回はもも組の子どもたちが日頃から練習している手話のうた「てのひらをたいように」を披露してくれました。元気な子どもたちの歌声と手話の披露に、クプナの会の皆様も笑顔と一緒に、手話で合唱しておられました。



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受け付けています

★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



ご意見や
苦情を
うけつけています



当ケアプラザ
のHP👉

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