

ひかりギャラリー

キルトママ作品展

4月1日(火)～4月30日(水)



あみぐるみなど、とてもかわいい作品を産み出すキルトママの皆さん。
梅の花も手作りで、とってもかわいい作品たちです。



歌と体操 3月7日



ヴォーカルユニット、Pixsound(ピクスサウンド)の皆さんによる「歌と体操～十人十色の音を描く～」が3月7日に初めて開催されました。

ゴスペルと童謡、輪唱によるコールアンドレスポンス、お口の体操も行い、参加者さんたちと一緒に楽しむプログラムは大好評に終わりました。

またの開催を期待したいですね。



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

松田敏明(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 🖱️





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

4月

☎045-953-6890 2025年 268号

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
 かんきをしよう		喜楽来健康体操 13:00 すずらんコーラス 15:00 	みどり会12:00 白根民謡の会 12:00 キルトママ13:00 ラルフ 16:00	囲碁教室 13:00 気功太極拳 15:00 	GoGo健康体操 10:00 みんなのポッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00	飛鳥ダンス9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたてい・さぼーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
6	7	8	9	10	11	12
フォレストヒルズ自治会 10:00 輪なげの集い 10:00 すいーとびー 12:00	歌謡体操 13:30 けや木 15:00	やさしい体操 13:30  	ひだまり10:00  ラルフ 16:00 中国語講座 17:30	ひかりが丘書道会 13:00 いきいきアート塾 13:30 	健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	梧葉詩吟の会 13:00 ゆるっとウォーキング 13:30 スポーツ推進委員会18:00 上白根連合19:00 青少年指導員会19:00
13	14	15	16	17	18	19
飛鳥ダンス9:30 すいーとびー 12:00 	ハマトレ体操 10:00 喜楽来健康体操 13:00 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 	ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00	歌うチャームング体操 10:00 いこうサロン10:00 囲碁教室13:00 キルトママ13:00 気功太極拳 15:00 	民児協定例会 10:00 日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00	飛鳥ダンス9:30 すずらん吟詠会9:30 すたてい・さぼーと12:00 気づきの健康レッスン 12:30
20	21	22	23	24	25	26
輪なげの集い 10:00 すいーとびー 12:00 喜楽来健康体操 15:00	歌謡体操 13:30 けや木 15:00	しゃべり場10:00 にこにこ会 13:00 	ひだまり10:00 みどり会12:00 中国語講座 17:30	GoGo健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30 	健康マージャン 10:00 日本語教室 10:00 ひかり卓球 15:00	梧葉詩吟の会 13:00 上白根連合 18:00
27	28	29	30	青:午前 9:00~12:00 橙:午後①12:00~15:00 紫:午後②15:00~18:00 緑:夜間 18:00~20:45		
フォレストヒルズ自治会 10:00 ハマトレ体操 13:00 絵手紙クラブ 13:30	みんなのポッチャ 13:00					



【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。

喫茶カプカプ

4月も火・木開店

13時半~15時まで



デイサービス近況報告

三寒四温を乗り越えて寒さも落ち着いてきました。雛壇を飾り、お人形さんも一年ぶりに元気な皆様とご対面しました。昼食もひな祭りメニューを喜ばれ、召し上がられました。

職員で作った大木も春を迎え桜が咲き始め、移り行く季節。送迎車両からも花咲く春を楽しんで頂いてます。



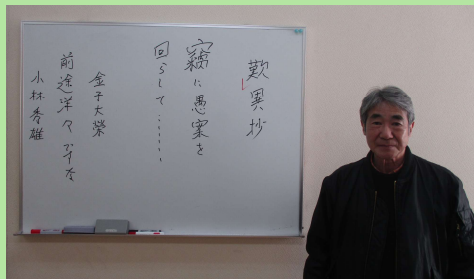
見学やご利用、どんな事でも
ご相談ください！

045 - 953 - 6890

担当：池田・宍道

参加者大募集

古典を学ぶ会



第4木曜日 13時30分～



様々な古典について、講師の藤井憲昭先生のやさしい解説で古典を学ぶ会です。

今までに往生要集、方丈記、今昔物語を、今は歎異抄について学んでいます。途中で参加しても話がわからないということはありません。その都度、昔も今も変わらない人々の思いについてなどお話をさせていただきます。興味があったらぜひ一度見学に来てください。

新人職員紹介

「はじめまして主任ケアマネージャーの大森由貴(おおもりよしたか)です。

まだ慣れないことも多く、皆様にご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、【親切・丁寧・迅速】をモットーにし、対応させていただきます。」

地域包括支援センターに新しい職員が入職しました！

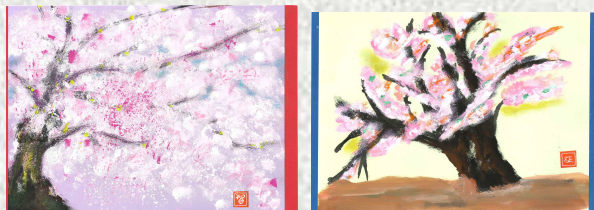
主任ケアマネージャー
おおもりよしたか
大森由貴



いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

満開の桜



地域の財産

上白根地区の中に、他の地域よりも多くあるものといえば、何でしょう…？

人はそれほど多くない…でも自然が多くて良いところ！それも正解ですが、他にも何か…

その答えは「福祉施設」です。実はこの地域で営業している事業所の数は17にのぼります。

しかし、いくら施設が多くても自慢にはならない。そう思った方がいたとしたら、それは不幸です。福祉施設が多いとはすなわち、福祉の心を持った方が多数この地域で働いている、ということです。これが地域の財産でなくて何でしょう！

そんなわけで、本コラムでは地域の宝というべき施設とそのスタッフをご紹介します。そこで、まず初めにご登場いただくのは、特別養護老人ホームのサンライズヒル横浜です。



今この地域で最も勢いのある施設が、サンライズヒルではないでしょうか。地域を盛り上げようという熱意に加え、アイデアをかたちにする実行力が伴って、次々と展開される楽しい行事にはケアプラザも脱帽です。

その活動のひとつ、先月からスタートしている「ひのでカフェ」は、定期的に開催中で、どなたでも気軽に立ち寄れるサロンです。

郵便局前より
13:30 発
無料送迎バス



初対面の方が、出会ったその場ですぐに打ち解けて、おしゃべりに時を忘れる。そんな居心地抜群の場所なのです！お菓子づくりや体操など、愉快的なスタッフと一緒に楽しむこと請け合いです。ぜひお出かけ下さい。

サンライズヒルの魅力はまだまだ語り尽くせません。いずれ稿を改めてご紹介するつもりです。

生活支援コーディネーター
松村 宏一

