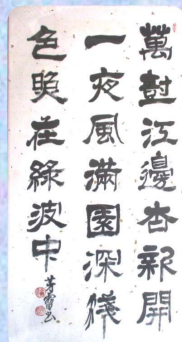
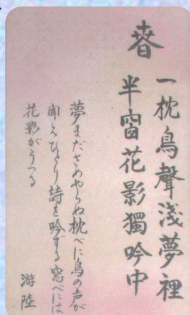
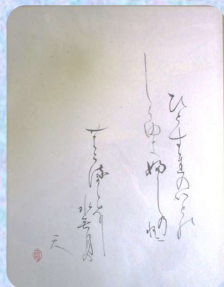


ひかりギャラリー

高野きよみ書道展

5月2日(金)～5月30日(金)



チームオレンジとは? ①

チームオレンジってなんだろう?
そう思う方も多いのではないのでしょうか?

チームオレンジとは、認知症の人やその家族を
支援する取り組みです。

認知症の方が安心して自分らしく暮らせるよう
に、周りの人が認知症について正しく理解してくれ
ている、認知症になる前と変わらず趣味やサークル
活動を楽しんだり、社会参加できる環境を整え、見
守りサポート体制を構築することを目指しています。

来月はチームオレンジになるには?のお話をし
ます。



ボランティア交流会

3月23日にボランティア交流会が
行われ、たくさんの方のみなさまにお集
まりいただきありがとうございました。ほかの方の活動について知るこ
とができる、良い機会になったと
ご意見もいただきました。今年度も
よろしくお願いします。



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

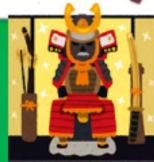
便り

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

☎045-953-6890

2025年 269号

5月



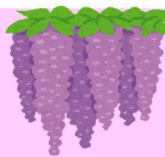
日	月	火	水	木	金	土
青:午前 9:00~12:00 橙:午後①12:00~15:00 紫:午後②15:00~18:00 緑:夜間 18:00~20:45				1 囲碁教室 13:00 気功太極拳 15:00	2 みんなのポッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00	3 飛鳥ダンス9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたていさぼーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
4 輪なげの集い 10:00 すいーとびー 12:00	5 喜楽来健康体操 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	6 メロディーカフェ 13:30	7 白根民謡の会 12:00 みどり会 12:00 キルトママ 13:00	8 ひかりが丘書道会 13:00 いきいきアート塾 13:30	9 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	10 梧葉詩吟の会 13:00 ゆるっぴウォーキング 13:30 上白根連合 19:15
11 飛鳥ダンス9:30 すいーとびー 12:00	12 ハマトレ体操 10:00 喜楽来健康体操 13:00 けや木 15:00	13 やさしい体操 13:30	14 ひだまり 10:00 ラルフ 16:00 中国語講座 17:30	15 歌うチャタリング体操 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	16 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	17 飛鳥ダンス9:30 すずらん吟詠会9:30 気づきの健康レッスン 12:30 スポーツ推進委員会 18:00 ハーベスト自治会 18:00 青少年指導員 19:00
18 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	19 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	20 しゃべり場 10:00 ひかりの会 13:30	21 ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00 ラルフ 16:00	22 GoGo健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30	23 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	24 梧葉詩吟の会 13:00
25 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	26 みんなのポッチャ 13:00	27 しゃべり場 10:00 にこにこ会 13:00	28 ひだまり 10:00 みどり会 12:00 GoGo健康体操 13:30 口腔ケア 13:30 中国語講座 17:30	29 掃除しよう	30 日本語教室 10:00	31 上白根連合 18:00
			【閉館時間】 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。 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 5月も火・木開店 13時半~15時まで

デイサービス近況報告

新緑の美しい季節となりました。
昼食には窓から見える桜を見ながら、皆様とお花見御膳をいただき、昔話に花を咲かせました。

また、デイサービス内の飾りが桜の木から季節に合わせて藤の木に変わりました。

外のテラスでは寒い時期から苺を植えて育てています。今現在、かわいい白い花が咲き、少しずつ実が成り始めています。来月はこのように育っているか楽しみです。



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



糖尿病について

今回は糖尿病についてです。
糖尿病は、血糖値が異常に高くなる慢性的な疾患で2つのタイプがあります。

1型糖尿病は、膵臓のインスリンを分泌するβ細胞が自己免疫反応によって破壊されることで発症し、インスリンがほとんど分泌されなくなりますので外部からインスリンを補充する必要があります。

1型糖尿病は一般的に若年層に多く見られます。

2型糖尿病は、インスリンが十分に分泌されているものの、細胞がインスリンに対して反応しにくくなる(インスリン抵抗性)ことが原因で発症します。

2型糖尿病は、主に成人に多く見られ、肥満や運動不足、不健康な食生活がリスク要因となります。

糖尿病の初期症状は軽度で気づきにくい

ですが、進行すると頻尿、喉の渇き、体重減少、疲労感などの症状が現れます。予防には、バランスの取れた食事、適度な運動、体重管理が効果的です。

また、治療にはインスリン注射や経口薬を使用し、血糖値をコントロールすることが必要です。

適切な管理を行えば、生活の質を保ちながら、糖尿病の症状を抑えることが可能です。

糖尿病を放置すると、心臓病、脳卒中、腎臓病、網膜症など、深刻な合併症を引き起こす可能性がありますので早めに医療機関を受診することをお勧めします。

ひかりが丘地域ケアプラザ協力医

横浜りゅうクリニック

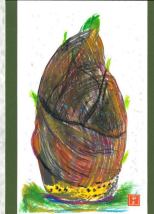
中園茂樹



いきいきアート塾

指導：臨床美術士 浅井千歳先生

たけのこ・筍



絵手紙クラブ



レッツ プレイ モルック

やわらかな日ざしを受けて輝く若葉の緑、梢を揺らす穏やかな風、春たけなわの心地よい陽気に誘われて外へ出れば、おのずと身体を動かしたくなります。

そこで今回は、上白根地域でも人気が高まっているモルックをご紹介します。

北欧生まれのちょっとオシャレなゲームは、木製のスティックを投げてピンを倒すという、いたって単純なものですが、それでいて奥が深いので、年齢・性別にかかわらず誰もが参加できて大いに盛り上がります。

市営ひかりが丘団地自治会の開催で大いに盛り上がった「桜まつり」でも、モルック大会が行われました。好投・珍投が次々と飛び出す熱戦の連続で、お祭りに来ていた子どもたちはもちろん、近隣の障がい施設のご利用者など、色々な方が体験して、ゲームの面白さを味わったようです。



初めての方も、体力のない方も、どなたでもすぐ楽しめるのがモルックの大きな魅力です。ご興味を持った方、まずは地域のサークルに参加してみたいかでしょうか。市営ひかりが丘では隔週火曜日の午後、西ひかりが丘では第4木曜日の午前中、それぞれの団地内の公園にてサークルが活動中です。晴れの日が多くなるこの時期、青天の下でのモルックの楽しさは格別です。



ときには公園を通りかかった人が仲間に入ったり、休暇中には中学生と高齢者が一緒にプレイして盛り上がったり、といった具合にゲームを通じた自然な地域交流が生まれているようです。ケアプラザでもモルックを活用しつつ、地域の方々が楽しみながら交流できる機会をつくります。

生活支援コーディネーター
松村 宏一

