



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

11月



2025年 275号

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		 かんきましよう				飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 気づきの健康レッスン 12:30 すたていさばーと12:00
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
輪なげの集い 10:00 すいーとびー 12:00 	エアロビ健康体操 10:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	すずらんコーラス 15:00 	キルトママ 13:00 ラルフ 16:00	囲碁教室 13:00 楊名時気功太極拳 15:00 	みんなのポッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00	椿葉詩吟の会 13:00
9	10	11	12	13	14	15
飛鳥ダンスグループ 9:30 すいーとびー 12:00 	ハマトレ体操 10:00 エアロビ健康体操 13:00 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	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 	飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 気づきの健康レッスン 12:30 青少年指導員会 19:00 スポーツ推進委員会 18:00
16	17	18	19	20	21	22
つながる健康フェスタ 10:00~12:00 	歌謡体操 13:30 けや木 15:00	しゃべり場 10:00 メロディーカフェ 14:00 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	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 楊名時気功太極拳 15:00 	民児協定例会 10:00 みんなのポッチャ 13:00	椿葉詩吟の会 13:00
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
ハマトレ体操 13:00 エアロビ健康体操 15:00	みんなのポッチャ 13:00	まかなう 11:30 	ひだまり 10:00 にこにこ会 13:00 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 ひかり卓球 15:00	上白根連合役員会 19:00
30	【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。 【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 11月も毎週 火・木開 店します!(祝日休) 13時半~15時まで
フォレストヒルズ自治会 9:00 輪投げの集い 13:00 絵手紙クラブ 13:30 						

デイサービス近況報告

今年も開催しました！恒例の秋の大運動会！フロアを飾る万国旗や「大運動会」の看板に、朝から「今日は運動会なのね」との会話もあちこちから聞こえてきました。昼食ではお弁当箱に詰めて、雰囲気も味わっていただきました。午後によいよ開会式。利用者様による選手宣誓から始まり、日替わりの利用者様や職員による競技でゲーム中も応援中も終始大盛り上がりでした。



見学やご利用、どんなことでも
ご相談ください！
045-953-6890
担当：池田・栄道

冬にそなえて、インフルエンザ予防接種を



インフルエンザの予防接種は、毎年 10 月から医療機関などで実施され、冬季の流行に備える大切な感染対策です。インフルエンザは例年 12 月～3 月頃にかけて流行し、高熱や咳、倦怠感などの症状を引き起こすだけでなく、重症化すると肺炎や脳症を併発する恐れもあります。特に高齢者や乳幼児、持病を持つ人、妊婦さんなどは重症化リスクが高く、優先的な接種が勧められます。

ワクチンを接種することで、インフルエンザの発症や重症化を予防する効果があり、周囲への感染拡大を防ぐためにも重要です。接種後、免疫がつくまでに 2 週間ほどかかり、その効果は約 5 か月持続するとされています。

副反応としては、注射部位の腫れや軽い発熱などが見られることがありますが、ほとんどが一時的で自然に治まります。接種を希望する場合は、事前に医療機関に予約を取り、体調の良い時に受けるようにしましょう。

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

新任職員紹介

ひかりが丘地域ケアプラザへ新たに職員が入職しました！

本人からのコメントを紹介します♪



今回、地域包括支援センターの社会福祉士として入職しました上前です。子どもは 3 名（1 男、2 女）いますが、それぞれに皆、独立、家庭を持っています。今までの私なりの人生経験を通して地域の皆様への支援に少しでもお役に立てればと願っております。

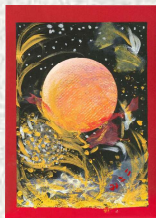


10 月に地域交流部門サブコーディネーターとして入職しました佐藤です。趣味はアウトドアです。いろんな方とお話するのが好きで、最近は手話を習い始めました。ぜひ、お気軽にお声掛けください。

いきいきアート塾

指導: 臨床美術士 浅井千歳先生

満月の夜空



絵手紙クラブ



パウンドケーキ焼けました

10月7日(火)に第1回目の『お菓子の部屋』が終了し、
作ったパウンドケーキを頂きながら、皆さんでプチお茶会を開催しました！

材料を計って型に入れて、ちょっとドキドキしながらオープンへ！
お菓子作りが初めての方も慣れている方もさまざまでしたが、
その日のケアブラザは、ケーキの焼ける甘い香りと
皆さんの笑顔に包まれていました！



次回は12月9日(火)、プッシュドノエルを予定しています。
☆若干空きがありますので、参加ご希望の方をお待ちしています☆
お申込み/問い合わせ ひかりが丘地域ケアブラザ 担当:よなみね

ひかりギャラリー

福祉施設紹介ポスター

11月16日(日)～12月25日(木)

“つながる健康フェスタ”の開催にあわせて、今年も地域の福祉施設の紹介ポスターを掲示します。

思いのこもった手づくりポスターはどれも力作で、それぞれの施設の楽しい雰囲気が伝わってきます!



昨年の展示ポスター

皆さま、
お越しください!

つながる! 健康フェスタ

2025年
11月16日(日) 10:00～12:00

場所: ひかりが丘地域ケアプラザ
お申込み不要 & 参加費無料

商品販売 福祉講座 体験教室

健康チェック 健康相談 栄養相談

楽屋もチェック!

- 販売 コロケーション・コーヒー・焼き菓子の販売を行います。クラフト商品の販売を行います。
- 福祉講座 脳から始める健康づくりについてお話します。
- 体験教室 楽しく元気になる体操と一緒にいきましょう。
- 栄養相談 栄養士がお食事のお悩み相談を行います。
- 健康相談 看護師がお体の悩みにお答えします。
- 健康チェック 体脂肪や血流など、健康チェックを行います。

協力施設一覧

- 販売: しらの里・げんき・辻のあかり 喫茶クラブ
- 福祉講座: 聖路学園
- 体験教室: 聖路学園、サンライズヒル横浜
- 栄養相談: 横浜
- 健康相談: 看護小規模多機能リハビリセンターの森公園
- 健康チェック: 看護小規模多機能リハビリセンターの森公園、ウィラ横浜、ウィラ横浜
- 受付: クアホーム横浜

開場案内図



横浜市ひかりが丘地域ケアプラザでは、皆さま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: 大森由貴(地域包括支援センター)、穴道美知子(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

当ケアプラザのHP



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>

