



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 乗り

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 2026年 280号



日	月	火	水	木	金	土
<h3>入学式</h3>			1	2	3	4
			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 銀俱樂部 14:00 氣功太極拳 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	飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたていさぼーと 12:00 氣づきの健康レッスン 12:30
5	6	7	8	9	10	11
輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00	りんごの会 9:00 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	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	AmiAmi交流会 9:00 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	ゆるっつウォーキングの会 13:30 上白根連合自治会 19:00 青少年指導員定例会 19:00
12	13	14	15	16	17	18
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	お菓子の部屋 13:00 やさしい体操 13:30	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 氣功太極拳 15:00	日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00	飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたていさぼーと 12:00 氣づきの健康レッスン 12:30 スポーツ推進委員会 18:00
19	20	21	22	23	24	25
輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00 エアロビ健康体操 15:00	りんごの会 9:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	しゃべり場 10:00 すずらんコーラス 15:00	ひだまり 10:00 中国語講座 17:30	古典を学ぶ会 13:30 GOGO健康体操 13:30	AmiAmi交流会 9:00 健康マージャン 10:00 日本語教室 10:00 ひかり卓球 15:00	上白根連合自治会 18:00
26	27	28	29	30		
フォレストヒルズ自治会 9:00 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	まかなう 11:30 にこにこ会 13:00 ひかりの会 13:30	昭和の日 てきまらおう	かんさましよう		
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		【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。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。			喫茶カプカブ 4月は木開店 13時半~15時まで	

デイサービス近況報告

今年もデイサービスのフロアにひな人形を飾りました。

3月3日のひな祭り当日のランチはちらし寿司やひなあられを食べてお祝いしました。

ひな祭りにちなんだクイズをしたり、おやつには手作りの桜餅が出たりと、一日ひな祭り気分を味わっていただきました。

来年はどんなひな祭りになるのか、お楽しみに♪



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・央道

横浜生活あんしんセンターからのお知らせ

「成年後見入門講座～横浜市市民後見人養成課程基礎編～」開催

認知症や障害のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、私たち市民ができることを一緒に学んでみませんか？成年後見制度の基礎から、市民後見人の活動まで、どなたでも分かりやすく学べる講座です。

※この事業は横浜市令和8年度の予算の議決を条件としています。

- 受講期間：令和8年5月～8月（全編動画配信）
- 内容：成年後見制度、高齢者・障害者の理解等全20科目
- 申込：令和8年4月1日（水）～5月25日（月）
下記二次元コードより申込
- 主催：横浜市健康福祉局・社福）横浜市社会福祉協議会
- お問合せ：横浜生活あんしんセンター TEL045-201-2009



あなたにできる支援があります！

成年後見入門講座

横浜市市民後見人養成課程基礎編

【受講料 無料】 一科目から受講可能！

市民後見人を支援する方を募集します！後見人の活動や制度などに関心のある方お気軽にご参加ください。

成年後見制度とは
認知症の方、知的障害のある方、精神障害のある方などが安心して生活できるように、保護し、法律的に支援する制度です。

市民後見人とは
深慮判断から成年後見人等に選任された市民の方です。同じ市民に代わり活動をして後見人活動を行います。

成年後見入門講座(市民後見人養成課程基礎編)のご案内

受講期間 令和8年5月～8月

受講方法 動画配信

内 容 市民後見人制度、成年後見制度、高齢者・障害者の現状、地域福祉など全20科目。市民後見人を目指す方は全科目受講

対 象 横浜市内に在住・在学の方

申 込 令和8年4月1日（水）～5月25日（月）まで
【お申し込み2ヶ月前に二次元コードが安心に届くように、届いた日より、技術調整の必要が必須です。】

※受講料：全編動画配信受講料 1科目 受講費0円
※教材費：全編動画配信 1科目 受講費0円
※お申し込み先：市民後見人センター 045-201-2009
※申込 申込先：市民後見人センター 045-201-2009

※この事業は横浜市令和8年度の予算の議決を条件としています。

ひかりギャラリー

キルト・ママ 展

4月12日(日)～5月11日(月)



ひかりが丘地域ケアプラザで活動中の手芸サークル『キルト・ママ』さん、パッチワークキルトだけでなく、かわい動物たちのあみぐるみも作っています。どうぞご覧ください。

いきいきアート型

指導指導:臨床美術士 浅井千歳先生

「春を待つ木」



絵手紙クラブ



空から見たら

突然ですが、皆さまはお住いの地域を空から眺めてみたことがありますか？私は遥か上空から上白根地区を一望して、実に愉快的気分を味わいました。

荒唐無稽な書き出しですが、ネタに事欠いて昨日見た夢の話を始めただけではありません。実際に行われた防災訓練のひとつ、ハシゴ車体験についてご報告します。

二月にしては暖かく春めいて、野外訓練には絶好の日、四季の森小学校の校庭には、消防車両が勇ましく勢揃い。その中でもとりわけ目をひくハシゴ車に、当日は特別に乗せてもらえるというあって、多くの方が訓練に参加していました。青く晴れた空に真直ぐ伸びた白いハシゴは、天辺が建物の十一階に相当するとのこと。安易にハシゴ車体験を楽しみにしていた私は、それほどの高さと知った途端、少しばかり不安になって来たのでした。



しかし、いざ乗ってみれば、鳥になったような痛快さ。遠く目の下には、普段とはまるで違って見える地域の姿。空高く昇った分だけ、防災への意識も高まるような気がしました。

そして肝心な訓練の方も、消防隊員から救命救急の基礎もしっかりと学ぶこともでき、参加した方からは、安心感が増したとの声が上がっていました。

大がかりな訓練のみならず、身近なところでも防災の取り組みが行われています。たとえば、地区社協主催の昼食会では、消防隊員を招いた防災講話を通じて、地域の防災力向上に一役買っています。

また、市営ひかりが丘団地自治会では、独自の仕入れで食品を廉価に販売し、商品在庫が災害用の備蓄となるよう工夫されています。「ローリングストック」と呼ばれるこの仕組みは、物資を入れ替えながら蓄えることで、常に新しい品が確保できる利点があります。

災害時は助け合いです。日頃からご近所での関係づくりを進めることが大切ですね。

生活支援コーディネーター
松村 宏一



地域包括支援センターからのお知らせ

医師に気軽に相談できる 『住民相談会』開催！

「最近、体調が気になるけれど病院に行くほどではない…」

「健康のこと、ちょっと相談してみたい」
そんな時に気軽に立ち寄れる場として、
協力医による『住民相談会』を開催します。

医師に個別で相談できます

- ・日頃の健康の心配ごと
- ・受診のタイミング
- ・体調の変化など



※お薬手帳や検査データをお持ちいただくと、より具体的なお話ができます。

日時 4月8日（水）16：00～17：00

場所 ひかりが丘地域ケアプラザ

所要時間 お一人様 20分程度

参加方法 事前申込制

【お問い合わせ・お申し込み】

ひかりが丘地域ケアプラザ

地域包括支援センター

担当：国本

TEL：045-953-6890

異動のご挨拶

私、上前は3月いっぱいをもちまして、アドベンチスト福祉会の本部へ戻ることとなりました。半年ほどの短い期間ではありましたが、ひかりが丘地域の皆様と関わらせていただいた時間は、生涯忘れられない貴重な経験となりました。温かく迎えてくださった皆様に、心より感謝申し上げます。

4月からは、チャプレン（機関付き牧師）および 介護福祉士候補生など外国人研修の責任者としての働きになりますが、これからも時々ケアプラザに伺う予定です。何かお役に立てることがあれば、どうぞお気軽にお声がけください。皆様との交わりに深く感謝しつつ、異動のご挨拶とさせていただきます。皆様の上に神様の祝福がありますように祈りつつ。

地域包括支援センター・社会福祉士 上前 至
令和8年3月吉日

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）、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

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>

※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください

