



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 2026年 285号

9月



日	月	火	水	木	金	土
		1 メロディーカフェ 13:30 すずらんコーラス 15:00	2 白根民謡の会 12:00 キルトママ 13:00 ラルフ 16:00	3 囲碁教室 13:00 気功太極拳 13:30 銀俱樂部 14:00	4 みんなのポッチャ 13:00 ひかり卓球 15:00	5 飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたでいさぼーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
6 輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00 	7 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	8 お菓子の部屋 13:00 やさしい体操 13:30	9 おしゃべり 医療座談会 16:00 ラルフ 16:00 中国語講座 17:30	10 ひかりが丘書道会 13:00 いきいきアート塾 13:30 	11 AmiAmi交流会 9:00 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	12 梧葉詩吟の会 13:00 スポーツ推進委員会 18:00 青少年指導員定例会 19:00
13 飛鳥ダンスグループ 9:30 すいーとびー 12:00 	14 ハマトレ体操 10:00 エアロビ健康体操 13:00 けや木 15:00	15 しゃべり場 10:00 すずらんコーラス 15:00 	16 ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00 	17 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 13:30	18 日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00 	19 飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30 すたでいさぼーと 12:00 気づきの健康レッスン 12:30
20 輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00 絵手紙クラブ 13:30 エアロビ健康体操 15:00	21 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	22 まかなう 11:30 にこにこ会 13:00 ひかりの会 13:30 	23 	24 GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30 GOGO健康講座 15:00	25 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	26 梧葉詩吟の会 13:00 上白根連合自治会 19:00
27 フォレストヒルズ自治会 9:00 ハマトレ体操 13:00	28 みんなのポッチャ 13:00	29 つながる!ひかりサークル 10:00 すずらんコーラス 15:00	30 中国語講座 17:30	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		

【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

9月も火・木開店

13時半~15時まで



デイサービス近況報告

毎年恒例の夏祭り週間!!

盆踊りはボランティアの白根民謡の会さんにお越しいただき、大太鼓の音に合わせて炭坑節などを一緒に踊り、今年も盛り上がりました。

他にも懐かしのヨーヨーすくいや輪投げ、ストラックアウトなど、笑顔いっぱいのお祭りになりました。

先月ご紹介したデイサービスのテラスでテラスで育てたカボチャも、皆さんにやさしく見守られながら大きく育っています。



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

清潔と通気で快適に 夏のあせも対策



あせもは、汗をたくさんかく季節に起こりやすい皮膚トラブルです。汗の通り道が詰まることで、皮膚の中に汗がたまり、小さな赤い発疹やかゆみが生じます。

特に気温や湿度が高くなる時期や、運動後、入浴後などにみられやすく、首回りやひじの内側など、汗がこもりやすい部分にできやすいのが特徴です。

予防するためには、汗をかいたらこまめにふきとったり、シャワーで流したりして、肌を清潔に保つことが大切です。また、通気性の良い衣服を選び、涼しく過ごす工夫も効果的です。

かゆみが強い場合は、無理にかかずに早めにケアを行い、症状が続くときは医療機関に相談すると安心です。

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

メロディーカフェ

心地よい演奏と共に、コーヒーや紅茶を
楽しみませんか?

9月1日(火)13時30分～14時30分

出演は「スバルの会」さん。歌や朗読など
温かなステージが魅力です。

カフェセット(300円)は8月25日までに
申し込み。飲み物の持ち込みもOK、当日、
飲み物のみの注文も可能です。

申し込み・問い合わせ:地域交流

☎ 045-953-6890



ひかりギャラリー

尾田 洋子 作品展

9月2日(水)～9月29日(火)

ナチュラル・ダイ(自然素材染)の技法で、
一点ものに仕上がった服やストールの他、
タペストリーやのれん風の作品をご紹介します。
手仕事ならではの色合いや、繊細な
筆遣いによる絵柄は伝統の美しさを感じさ
せてくれます。



いきいきアート塾

指導:臨床美術士 浅井千歳先生

「ほおずきを描く」



絵手紙クラブ



安全をまもる工夫

今年の夏もやはり厳しい暑さで、肌に痛いほどに日差しが照りつけていました。そんな中であって、太陽にも劣らぬ力を持ったアート作品がケアプラザのエントランスで眩しく輝いていました。

もはや説明不要のカプカプ・メンバーさんによる制作物は、いつもながら自由奔放に伸び伸びと、表現する喜びが横溢しています。日々の楽しさのもとより、辛い思いや、もどかしさもアートの表現に昇華することで明るいエネルギーとして光を放っています。個性豊かな作品が、普段は地味なケアプラザの玄関に見違えるように鮮やかな色合いを添えてくれました。

アート作品には人を呼ぶ力があります。展示期間中、色々な方が足を運んでくださいました。散歩がてら立ち寄ってくれたのは、ひかりが丘保育園の子どもたちで、興味津々に作品に見入る姿はとても愛らしいものでした。そして、先入観のない自由な作品解釈は、大人には思いもよらぬもので、その新鮮な感性には驚かされました。



会期中、2度に渡って開催された「ワークショップ」もまた盛況で、同じ地域の中で障がい者の支援にあたっている偕恵園や白根学園から、多くのご利用者にお越しいただいた他、近隣にお住まいのお子さんとそのお母さんも加わって、賑やかに作業が行われました。



カプカプメンバーさん制作のオリジナルキャラクターに色を塗るというワークは、一見単純なようでいて、作り手の個性が如実にあらわれる奥深さがありました。几帳面に線から食み出さずに色を付ける方もいれば、大胆に枠の外まで広げる方もいます。お気に入りの一色にこだわって強く重ねて塗ってみたり、あるいは3本の色鉛筆をまとめて握って多彩な色付けを施してみたり、手法は人によってさまざまですが、どなたにも共通しているのは筆の運びに迷いが一切ない、ということです。

日頃の心配や憂いから束の間でも解放されて、伸び伸びと安心できる場所。ケアプラザはそんな空間を提供できれば幸いです。

生活支援コーディネーター

松村 宏一



☀ 認知症カフェ
「あったかひだまり」



9月25日(金) 13:30～15:30
会場: ケアプラザロビー

認知症の方も、ご家族も、ご友人も。
「話したい」「聞いてほしい」そんな時に
ふらっと立ち寄れる場所です。

コーヒー・紅茶・お茶とプチスイーツをご用意。☕🍰
参加費100円。
一人で抱え込まず、ほっと一息。

あたたかな“ひだまり”のような時間をどうぞ。



🌿 ヤクルトのおなか元気教室

腸を丈夫にする「健腸長寿」の考え方をもとにした健康教室です。🌿

- 日時: 9月24日(木) 15:00～16:00
- 場所: ひかりが丘地域ケアプラザ 多目的ホール
- 講師: ヤクルト職員
- 定員: 30名(申込制)
- 参加費: 無料
- お土産あり♥



申し込み: ひかりが丘地域ケアプラザ
包括支援センター 国本
☎045-953-6890

お知らせ

地域ケアプラザでの福祉・保健に関する窓口相談時間
変更について

令和8年10月から、地域ケアプラザ窓口での相談時間が、以下の通り、変更になります。

■福祉・保健に関する相談窓口の時間■
月曜日から土曜日 9時～17時

地域ケアプラザへ直接ご相談を希望される場合は、上記時間内にご連絡をお願いします。
来所による相談を希望される際も、あらかじめお電話等でご連絡ください。
なお、上記時間以外や休館日(年末年始)にいただくお電話については、転送先の「相談専用コールセンター」にて、看護師等のコールセンタースタッフがご相談をお伺いします。
※地域ケアプラザの貸室等の開館時間については、これまで通りで変更ありません。



【お問い合わせ】
横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ
電話番号: 045-953-6890

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