



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 286号

10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 貸館説明会 10:00 囲碁教室 13:00 気功太極拳 13:30 銀俱樂部 14:00	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 気づきの健康レッスン 12:30 すずらんコーラス 15:00
4 輪投げの集い 10:00 すいーとびー 12:00	5 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	6 貸館説明会 13:00 	7 白根民謡の会 12:00 キルトママ 13:00 ラルフ 16:00	8 いきいきアート塾 13:30	9 AmiAmi交流会 9:00 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 上白根連合自治会 19:00
11 飛鳥ダンスグループ 9:30 すいーとびー 12:00 	12 ハマトレ体操 10:00 エアロビ健康体操 13:00 けや木 15:00	13 お菓子の部屋 13:00 やさしい体操 13:30 	14 ひだまり 10:00 ラルフ 16:00 住民相談会 16:00 中国語講座 17:30	15 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	16 日本語教室 10:00 みんなのポッチャ 13:00 	17 飛鳥ダンスグループ 9:30 気づきの健康レッスン 12:30 選挙準備のため 午後は利用不可
18 	19 りんごの会 9:00 歌謡体操 13:30 けや木 15:00	20 しゃべり場 10:00 すずらんコーラス 15:00 	21 ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00	22 GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ会 13:30	23 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	24 すずらん吟詠会 9:30 梧葉詩吟の会 13:00 スポーツ推進委員会 18:00
25 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 まかなう 11:30 にこにこ会 13:00 ひかりの会 13:30	28 ひだまり 10:00 中国語講座 17:30	29 	30 	31 Happy Halloween!

【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。

日曜日及び祝日は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。

喫茶カフェ

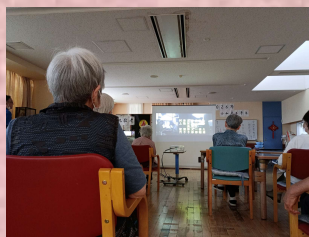
今月も毎週 火・木 開店します！

13時半～15時まで



デイサービス近況報告

9月はデイサービスにとって大事なイベント敬老会。
 今年は趣向を変え、ボランティア様に加えて映画観賞会
 や子どもたちも迎えたボッチャ大会の開催もありました。
 皆さまがさらに元気になって、これからも末永く笑顔で過
 ごせるようにと願いを込めて…。
 そして今度は、その元気を発揮して運動会のイベントも盛
 り上げていただければと思います！
 さて、今年はどんな運動会になるのやら…？



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・穴道

なつまつりを開催しました

8月22日(土)、ひかりが丘地域ケアプラザで「なつまつり」を開催しました。
 当日は地域の子もたちとご家族を中心に、多くの方が
 来場し、ボディペイントや輪投げ、的あてなどを楽しみま
 した。浴衣姿の来場者も多く、会場は華やかな雰囲気
 に包まれました。
 子どもたちの笑顔やご家族の交流があちこちで見られ、
 楽しい時間となりました。
 「久しぶりに浴衣を着てうれしい」「子どもがとても楽し
 そうだった」といった声も寄せられ、夏の思い出作りに
 ぴったりの一日となりました。



地域交流部門



囲碁教室 参加者募集！

第1・3木曜日 13:00~15:00

ボランティアさんがやさしく教えてくれるので、初心者さんでも安心して始められます。
 静かな時間の中で、囲碁の奥深い楽しさを体験してみませんか？

お気軽にお問い合わせください
 地域交流 ☎:045-953-6890

ひかりギャラリー

富塚 昭次郎 写真展

10月初旬より開催予定



北海道と伊勢、熊野を巡って撮影
 した名所の写真約 30 点を前期と
 後期に分けて展示します。眺めて
 いるだけで旅の気分を味わうこと
 のできる作品をお楽しみください。

いきいきアート塾

指導:臨床美術士 浅井千歳先生

「ナスの量感画」



絵手紙クラブ



🍴お口と飲み込みの健康講座～いつまでもおいしく食べるために～

「最近むせることが増えた」「食べにくくなってきた」そんなことはありませんか？
今回は“食べる・飲み込む・話す”の専門家、言語聴覚士（ST）をお招きし、むせる原因や飲み込み力のチェック、お口・舌・のどの体操を楽しく学びます。
いつまでもおいしく食べ、元気に過ごすために。
今日からできることを一緒に始めましょう！

📅 日時：10月22日（木）

📍 場所：ひかりが丘地域ケアプラザ 多目的ホール

👥 定員：30名程度（申込制）

🎤 講師：介護老人保健施設ケアホーム横浜 言語聴覚士

📞 申込：ひかりが丘地域ケアプラザ包括支援センター 担当：国本 045-953-6890

お口の健康は
全身の健康に
つながります！



🌸ちょこっと健康相談してみませんか？

地域の協力医・りゅうクリニックの中國先生による「住民相談会」を開催します。
「病院に行くほどではないけれど、少し気になる…」
「診察の時に聞きそびれてしまった…」
そんな健康の不安を気軽に相談できる場です。

🕒 日時：10月14日（水）16：00～17：00

👤 相談時間：お一人20分程度（事前予約制）

📍 場所：ひかりが丘地域ケアプラザ

📞 申込み：包括支援センター担当 国本（045-953-6890）



～ 成年後見と任意後見、2つの制度の違いを知ろう ～

成年後見



家庭裁判所
が選ぶ

判断能力が低下したとき、
あなたに代わって
手続きを支える制度があります。

任意後見



自分で決める

後見制度には、
2つの種類があります。
違いを知ること
今後のあなたの“安心”な
生活に繋げてください。

『もしもの時』に備える 終活セミナー

日時

11月17日(火)
13:30～15:00

講師

司法書士
相波 聡明 先生

会場 ひかりが丘地域ケアプラザ

定員 20名程度（事前申込）



お申込み・お問合せ先 ひかりが丘地域ケアプラザ ☎ 045-953-6890

難しく考える必要はありません。一緒に“知ること”から始めていきましょう。

おらせ

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

