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

2026年　287号

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

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
輪投げの集い 10:00 すいーとぴー 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	文化の日	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 気功太極拳 13:30 銀倶楽部 14:00	みんなのボッチャ 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
8	9	10	11	12	13	14
飛鳥ダンスグループ 9:30 すいーとぴー 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	ひだまり 10:00 ラルフ 16:00 おしゃべり医療座談会 16:00 中国語講座 17:30	いきいきアート塾 13:30	AmiAmi交流会 9:00 健康マージャン 10:00 ひかり卓球 15:00	気づきの健康レッスン 13:00 梧葉詩吟の会 13:00 青少年指導員定例会 19:00
15	16	17	18	19	20	21
つながる健康フェスタ 10:00	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 後見制度セミナー 13:30 すずらんコーラス 15:00	ふれあい昼食会 12:00 白根民謡の会 12:00	歌うチャーミング体操 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	日本語教室 10:00 みんなのボッチャ 13:00	飛鳥ダンスグループ 9:30 すずらん吟詠会 9:30
22	23	24	25	26	27	28
ハマトレ体操 13:00 エアロビ健康体操 15:00	みんなのボッチャ 13:00 勤労感謝の日	まかなう 11:30 にこにこ会 13:00 ひかりの会 13:30	ひだまり 10:00 中国語講座 17:30	GOGO健康体操 13:30 古典を学ぶ 13:30 消費者被害等防止セミナー 15:00	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	梧葉詩吟の会 13:00 気づきの健康レッスン 13:00 上白根連合自治会 19:00
29	30					
フォレストヒルズ自治会 9:00 絵手紙クラブ 13:30						

【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13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
11月も毎週　火・木開店します！（祝日休）
13時半～15時まで

デイサービス近況報告





毎年恒例の秋の大運動会を開催いたしました！今年も新しい競技に皆で挑戦し、『わぁー！』や『あーぁ』など、一喜一憂しながらご参加くださいました。

借り人リレーでは皆さまと写真を撮ったり、ラムネ探しでは顔が真っ白になった職員を見て、皆さまが大笑いされたりと、楽しいひと時を過ごしました。

また、月の終わりにはハロウィンのプチ仮装を楽しみました。







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・宍道

冬を迎える前に　インフルエンザ予防接種のポイント



インフルエンザの予防接種は毎年10月から医療機関で実施されます。例年は冬（12～3月）に流行し、1～2月にピークを迎えますが、今年は9月から流行が始まっています。

インフルエンザはA型・B型ウイルスによる急性の呼吸器感染症で、高熱、頭痛、筋肉痛、喉の痛み、咳、倦怠感などの症状が急に現れます。高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすく注意が必要です。

接種後、免疫がつくまでに約2週間かかり、効果は約5か月持続します。副反応として注射部位の腫れや軽い発熱が見られることがありますが、多くは一時的で自然に治まります。

接種を希望する場合は、事前に医療機関へ予約し、体調の良い時に受けましょう。手洗い・うがい・マスク着用などの基本的な感染対策も有効です。

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

貸館利用申し込みがオンライン化されます





ひかりが丘地域ケアプラザでは、貸館利用の申し込み方法を11月1日(日)よりオンライン申し込み（施設予約システム）へ変更します。これは横浜市内すべての地域ケアプラザで順次導入されるものです。申し込み方法の変更によりご不便をおかけする場合もございますが、ご理解とご協力をお願いいたします。　地域交流より

開催予告！　つながる！健康フェスタ

11月15日（日）10:00～

今年も賑やかに「フェスタ」を開催します！地域の福祉施設スタッフが集まって、演劇風の防災講座や健康体操、栄養チェックに健康測定など、楽しくて役立つプログラムが盛り沢山。もちろんコロッケなども買えます。皆で盛り上がりましょう！



昨年の様子



いきいきアート塾

指導:臨床美術士　浅井千歳先生

「色のアラベスク・宇宙」







絵手紙クラブ



花木とともに

秋もようやく深まり、散歩には格好の季節です。道端に咲く花が目に入れば、足を止めてしばらく眺める。若いときにはおよそ無かったそんなことが、近頃増えてきました。これも年を取ったせい？否、少しは風流を解するようになったと思いたいところです。

風流ついでに自分の手で花木を育ててみようか。そんな願いはあるものの、何せ無精者のこと、まめに世話ができるか不安です。いずれ暇ができてからの道楽と諦めていたところ、思いがけず鉢植えの植物をいただきました。



「モリンガ」という熱帯産のこの植物は、豊富な栄養素と抗酸化物質を含んでいることから、「スーパーフード」と呼ばれています。試しに葉を摘んで口に入れてみると、立ち上る香ばしさのあとから、ワサビに似た風味と爽やかな辛味が広がって、何やらとても身体に良さそうです。夏の間は中庭で陽を浴びて小さな苗木がよく育ちました。しかし寒さは苦手なので、そろそろ室内に入れる頃かと思っております。

幸いなことにモリンガは手のかからない植物で、頻繁に水をあげる必要もなく育ってくれましたが、園芸はやはり手間のかかるものです。ケアプラザの中庭は、ボランティアさんが整えてくださったおかげで、小さな花壇が出来上がり、以前とは見違えるようにきれいになりました。皆さまの労作に感謝いたします。

先日、西ひかりが丘団地の花壇にも参加してきました。小さいながらも地域の方が丹念に手入れをしておられる素敵な花壇です。新規の方のご紹介を兼ねて、枝の剪定や草むしりなど一時間程の軽い作業に汗を流しました。



土と草木に触れながら、作業に没頭していると、日常の憂いを忘れて、おのずと心が穏やかになります。そのあたりも園芸の魅力でしょうか。街を彩る草花の美しさとそれを世話してくださる方のありがたさを改めて感じました。

生活支援コーディネーター
松村　宏一



～ 成年後見と任意後見、２つの制度の違いを知ろう ～

『もしもの時』に備える終活セミナー

成年後見
家庭裁判所が選ぶ

任意後見
自分で決める

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。

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

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。

食べる？飾る？それとも両方！

おかしで作る・夢の家

クッキーを組み立てて、お菓子でかわいくデコレーション♪
世界にひとつだけのおかしの家を作ってみませんか？

完成したお家はお持ち帰りできます！



- 日時：12月19日（土）13:00～15:00
- 場所：ひかりが丘地域ケアプラザ
- 対象：小学4年生までのお子さんと保護者様
- 参加費：1,000円 ／ 先着5組 事前申込制
- 持ち物：エプロンをご持参ください

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