



はなだてだより

第197号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和2年8月号



発行元
横浜市下倉田地域ケアプラザ

発行責任者
所長 西隈 肇

子育てママ必見!

リユースの会



必要のなくなった乳幼児用洋服などを集めて
無料で必要な方にお渡しする「リユース（再利用）の会」を実施します。
どなたでも参加OK、もらうだけでもOKです!

日 程：10月2日（金） 11：00～12：00（受付10：45～）

雨天の場合、開催の可否はHPでご確認ください

予備日は10月30日（金）を予定しています。

場 所：下倉田地域ケアプラザ（屋外） 対 象：どなたでも

持ち物：持ち帰り用の袋・マスク着用 事前検温お願いします。

申 込：不要

※コロナ対策について※

コロナ対策の為、今回ケアプラザの屋外で実施します。手指の消毒後、品物をテーブルの上で
ご覧ください。ご不便おかけしますが、ご協力よろしく願いいたします。

【ご参加にあたって】

※品物の安全性は各自でご確認の上、ご使用ください、車でのご来場はご遠慮ください

リユースの会への物品募集!

募集対象

150cm サイズ以下の洋服（なるべくサイズ別にまとめたもの）
玩具（ぬいぐるみは不可）絵本（チャレンジ等の教育本は不可）、
だっこヒモ、くつ（状態のいいもの）、水あそび用おもちゃ

募集期間： 9月30日（水） まで （受付時間9：00～17：00）

～～お願い～～

お持ちになる物品は使用する方が気持ちよく使える状態で出品をお願いします。

8月中止の事業

水遊び会・ハートぽっぽ・楽今日サロン・サロンはなだて

健康のお話

わが町ドクター紹介

コロナ対応で皆様も気を引き締めていることと思います。ソーシャルディスタンス、クラスターなどの多くの難しい言葉が出てきて、困惑してしまいますよね。コロナウイルスを含む病原体から自分の身を遠ざけることに有効なのは、密閉、密集、密接の三密を避けることが重要です。病原体に感染しないようにするには隔離を完璧にすれば十分ですが、私たちは、日常生活で学校、買い物や仕事に行かなければなりません。完全に隔離した生活は困難です。

病原体に対応するため、私たちの体には免疫力が備わっています。免疫力を向上させるには、適切な栄養、休息、睡眠、運動、生活習慣病の管理が大切です。家に閉じこもっていても運動不足になります。暑くなってきたので、脱水にならないようにすることも肝要です。ウイルスから自分の身を遠ざけることに有効ですが、三密を避けるようにとても頑張った方で、家から外出しなかったため、歩けなくなった方がいました。これでは、免疫力も低下し、生活習慣病も悪化してしまいます。**適切な運動は必要です**。主治医のある方は運動量を相談すると良いです。持病のある方は、血压管理などの生活習慣病のコントロールはしっかりすることは大事ですよ。



山川医院 医師
山川 浩



ぽかぽかサロン下倉田 (介護者の集い)



- 介護についての日頃の悩みや経験を話し合う場です。
- みんなと話すことでホッと一息、気分転換しませんか。
- 日 時: 毎月第4木曜日 10:00~11:30 (次回: 8月27日(木))
- 場 所: 下倉田地域ケアプラザ
- 対 象: 介護をされている・されていた方、興味がある方
- 持ち物: 室内履きをご持参ください。
- 申 込: 初めてご参加される方はお問い合わせください。

8月の展示 水彩画展

下倉田地域ケアプラザで活動されている「悠遊絵(ゆうゆうかい)」さんの水彩画展です。
 展示期間: 8月1日(土)~8月27日(木)
 展示場所: 下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

事業は中止の場合がございます。※当面の間、貸し館の抽選は電話受付で行います。事前にご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
8月30日	8月31日					8月1日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (ケアプラザ)					貸し館子約開始 電話受付のみ
8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (ケアプラザ)	健康市場 (幸ヶ丘)			健康市場 (小松ヶ丘)	
8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
	健康市場 (ケアプラザ)			健康市場 (アロードスケア)		アランチヤ
8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
ラジオ体操の会	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (幸ヶ丘)			健康市場 (小松ヶ丘)	
8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (ケアプラザ)			介護者の集い 健康市場 (アロードスケア)		

デイサービス紹介 書道レクリエーション



7月の書道レクリエーションのご様子になります。皆様集中して取り組みられました。



横浜市下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815
 横浜市戸塚区下倉田町1951-8
 TEL 045-866-2020(代表)
 TEL 045-866-2063(相談専用)
 FAX 045-860-0200
 E-mail: shimo-tiiki@hirakukaicp.or.jp
 U R L: http://www.hirakukaicp.or.jp/



・戸塚駅東口②番乗場から「見晴橋」行きバス停「下倉田花立」下車徒歩5分
 ※ 車でのご来所はご遠慮ください