



はなだてだより



第202号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和3年1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

感染予防の為、ケアプラザに来館される際には、事前検温を行い、マスク着用及び、上履きのご持参をお願いしております。又検温されていない方は、受付にお声がけください。ご協力よろしくお願い致します。

年頭のごあいさつ

皆さま、新しい年の初めを迎えられていかがお過ごしでしょうか。昨年、ある1都市から始まったこのような未曾有の状況に世界が晒される事を私は想像できませんでした。「他人事」だったかもしれません。そして今改めて、「リモート」「ディスタンス」という言葉が当たり前になったとしても我々ケアプラザスタッフが大事にできるのはまず「今、目の前にいるあなた」との関わりでしかないと感じています。今後続くであろう様々な制約の中でも、それぞれの部署がその思いを忘れず住民の皆さまのお力になれるよう努力してまいります。本年もどうぞよろしくお願い致します。

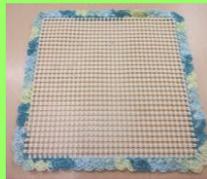


下倉田地域ケアプラザ
所長 西隈 肇

サロンはなだて みんなで編もう！ 申込み制 かぎあみでボトルオープナー作り

かぎあみと滑り止めマットを使って簡単！
かわいい、ボトルオープナー 兼 コースター
を作ります。手ぶらでOK！
どなたでもご参加いただけます。

日付：1月23日（土）
時間：9：30～11：00
対象：どなたでも
費用：無料
持ち物：なし
定員：15名



イメージです

(定員になり次第締め切らせていただきます)

下倉田地区社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ共催事業

図書コーナーのおすすめ

雑誌：**ハルメク**

きくち体操や健康の話、料理、
着物リフォーム等おしゃれや
趣味など、ためになる！やって
みたい！が満載です☆



絵本：**パンダの赤ちゃんおととと**

100人の保育士さん推薦！
かわいいパンダと動物が楽しいリズムで
「おととと」「おととととおととと」
一緒にやってみたくくなりますよ☆



絵本：**ロールパンパス**

運転手は一生懸命なウィンナーくん
乗客は美味しそうな方ばかり、
ドキドキの初出勤を応援したくなりますよ☆



生活支援コーディネーターのおしごと

生活の支えとなるような仕組みづくりや、お互いに支えあい、いつまでも
元気に活躍できる地域づくりを地域のみなさんと一緒に進めます。
高齢者一人ひとりが、できることを大切にしながら暮らし続けられるため
に多様な主体が連携・協力する地域づくりをおこなっています。



各事業のお申し込みは・・・

下倉田地域ケアプラザ 電話番号：045-866-2020

健康のお話

わが町ドクター紹介

新年おめでとうございます。ハートクリニックの院長の悦田浩邦と申します。平成 20 年 12 月の開業がついこの間のような気がいたしますが、病院勤務医から「かかりつけ内科医」に転向して 12 年。お陰様で、今年も元気に、新年を迎えることができました。診療所長という責任ある立場で、スタッフをまとめながら、好きな仕事（診療）を続けてこられたことに、感謝しています。私が開業した時には、山川浩先生（山川医院）だけだったこの地域ですが、今では山田英人先生（横浜南まほろば診療所）、福村英信先生（ふくむら整形外科）、翁長正樹先生（おながファミリー眼科）が加わり、心強い限りです。



全員が、戸塚区医師会のメンバーですので、きめ細かい連携で地域の医療に貢献できるのではないかと思います。とはいえ、このコロナがもう少し収まらない限り、通常の診療をかつての様に安全に行うことはなかなか難しいように思います。コロナの収束を祈るのみですが、読者の皆様がもし発熱された場合は、まずはかかりつけ医へお電話いただくのがよろしいかと思います。75 才を越えたら、横浜市健診等を利用し、近くの開業医と関わりをもって下さい。コロナ・コロナで気が滅入りそうになりますが、お天気のいい日は、外出して体を動かしてください。今年もよろしくお祈りいたします。

下倉田ハートクリニック院長
悦田 浩邦 先生

事業開催時（申込み不要）

- ☆遊び場しゃべり場ほっとタイム 10:00~11:15
- ☆介護者のつどい 10:00~11:30
- ☆ラジオ体操 13:30~14:30

日	月	火	水	木	金	土
1月31日					1月1日	1月2日
					休館日	休館日
1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
休館日	貸し館予約開始 電話受付のみ 遊び場しゃべり場 ほっとタイム					
1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
	健康市場 (ケアプラザ)			健康市場 (プロドスカア)	健康市場 (小松ヶ丘)	
1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23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)				サロンはなでて
1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30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 (プロドスカア)		

1月の展示 書道展

1月の作品展示は下倉田地域で活動されている「仲よし会」さんの書道展です

展示期間：1月4日(月)夕方~1月27日(水)
展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

ケアプラザ展示Week 報告

コロナ禍の中ケアプラザ展示 Week にお越しくださいましたみなさま、ありがとうございました。クイズラリーには、168名の方がご参加でした。

- ・開所のころを知らないで、知れてよかった
- ・いろいろ中止になっているので、楽しかった等みなさまよりお声をいただきました。



※当面の間、貸し館の予約は電話受付で行います。

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