



はなだてだより

横浜市 **下倉田** 地域ケアプラザ

第204号

令和3年3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

新型コロナウイルスの影響により、各講座は中止の可能性もございます。事前にご確認ください。
ケアプラザ来館の際には、事前検温を行い、マスクの着用、上履きのご持参をお願いいたします。

みんなの朗読

申込み制
抽選
無料

inしもくらた



みなさん本は好きですか？「みんなの朗読 in 下倉田」は、参加型の朗読会です。

本が好きという方、普段「声」を出す機会の減ってしまった方にもおすすめです。お腹から声を出す（複式呼吸）発声は気持ちのいいものですよ。ぜひお楽しみください。

日時：4月22日（木）13:00~14:30
5月27日（木）13:00~14:30

対象：両日参加できる方どなたでも

協力：「みんなの朗読」のみなさん

内容：参加者全員で発声練習、詩や短文を群読や朗読、好きな本を朗読 など

持ち物：朗読したい本（ジャンル問わず、雑誌、新聞等、読み物ならなんでも、5、6分以内のもの）

※なくてもご参加いただけます

室内履き 飲み物

定員：10名程度抽選

申込締切：4/10（土）

※当選者には4/13（火）にご連絡します



しころ ハルメク

申込み制
抽選
無料

①

菊池体操PLUS★ 素敵になれる 手の潤いケア

下倉田地域ケアプラザでは、昨年から雑誌ハルメクを図書コーナーに置いています。でも雑誌の内容って良さそうと思ってそのまま忘れてしまいがちですよね。せっかくなので企画しました。一緒に試してみませんか？

日時：4月27日（火）10:00~11:45

対象：65歳以上の方

内容：DVDによる菊池体操 ハーブ温浴
オイルマッサージ

持ち物：動きやすい服装 タオル

室内履き 飲み物

定員：10名程度抽選

申込締切：4/10（土）

※当選者には4/13（火）にご連絡します



サロンはなだて

申込み制

何かをしなが ら 体操

日時：3月27日（土）10:00~11:00

対象：どなたでも

講師：有賀 美由紀氏（戸塚スポーツセンター所長）

内容：座りながら体操、何かをしながら体操

持ち物：飲み物・室内履き（かかとのあるもの）

動きやすい服装でお越しください。

費用：無料

定員：15組（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

座り「ながら」
何かをし「ながら」
出来る体操です。
楽しく体を
動かしましょう～



図書コーナーのおすすめ

児童書： **ほくほアフリカにすむ
キリンといひます**

2018年ドイツ児童文学賞・児童書部門賞を受賞した作品です。

アフリカにすむ、退屈なキリンが手紙を出すことで始まる文通、ペリカン配達員が届けた相手は・・・

優しい気持ちになれる

ストーリー字も大きく

フリガナもふって

あるので読みやすいですよ。



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

このような時には
地域包括支援センターに
ご相談ください！



- ・介護保険ってなんだろう？
- ・最近、物忘れが気になるようになってきた。
- ・足が悪くなってきたから、リハビリがしたい。
- ・介護予防のために、何をしたらいいの？

など

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。
皆さんが住み慣れた地域で自分らしく安心して生活できるよう、ご本人やご家族の様々なご相談に対応していきます。

☎相談専用電話 ⇒ 045-866-2063

日	月	火	水	木	金	土
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6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					
3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム		ハートまっぼ			
3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム				アランチヤ
3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
ラジオ体操の会	遊び場しゃべり場 ほっとタイム					サロンはなだて
3月28日	3月29日	3月30日	3月31日			
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム					

※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/>



3月の展示 色えんぴつ画展

3月の作品展示は地域で活動されている「美彩会」さんの作品です

展示期間：3月1日(月)～3月29日(月)AM

展示場所：下倉田地域ケアプラザ
1階 廊下



お部屋を利用されている団体みなさまへ 福祉保健活動記録の提出について

報告していただく内容は、4月から翌年3月までの福祉保健活動の記録です。
年間2回以上の活動を記載した報告書は、翌年5月までに団体登録している地域ケアプラザに提出してください。提出及び記載する内容が無い場合は、団体登録の区分が変更になる可能性があります。

デイサービス紹介 赤鬼、青鬼 登場！

2月は節分の豆まきのために
赤鬼、青鬼がデイルームに登場しました！
皆様「鬼は外～」、「福は内～」と豆まきに力が
入りました♪



- ・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