



はなだてだより

第205号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和3年4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。

あったまり場 ～座談会～

申込み制

日時：4月28日(水) 10:00~11:30
精神障がい者を取り巻くコロナ禍での現況をみなさんで話しませんか？
ゲスト：横浜市戸塚区地域精神保健家族会
「若杉会」会長
興味がある方、まずはお問合せ下さい。



しころ ハルメク②

申込み制
抽選
無料

菊池体操PLUS★素敵になれる ハトムギ水とリンパ体操首ケア

下倉田地域ケアプラザの図書コーナーにある雑誌ハルメクからの企画第2弾です。

体に良さそうと思いつつもそのまま忘れてしまいがちなこと、一緒に試してみませんか？

日時：5月25日(火) 10:00~11:45

対象：65歳以上の方

内容：DVDによる菊池体操
飲む・塗るハトムギ水作成
リンパ体操首のケア

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：5/8(土)

※当選者には5/11(火)にご連絡します



サロンはなだて 申込み制 折り紙をおろろう！

あまり折り紙を折ったことのない方から
普段からされている方まで、
一緒に折り紙をおって楽しみましょう。

日時：4月24日(土)
10:00~11:30

場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：どなたでも

講師：折り紙教室メンバーの皆さん

費用：無料



緑茶、紅茶も準備しています

おいしいコーヒーの飲むサロン アランチャ

地域の誰もがゆったりと過ごせる場所としてサロンを実施しています。認知症の方でも障害のある方でも地域住民の方であれば誰でもご参加いただけます。過ごし方自由、出入り自由です。

日程：毎月第3土曜日 次回4月17日 時間：9:30~11:20

場所：下倉田地域ケアプラザ

対象：どなたでも

費用：100円(飲み物代)

内容：折り紙コーナー、将棋コーナー、歌コーナー
申込：不要



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

薬剤師のひとりごと

わが町薬剤師紹介

春の日差しが心地よい季節となりました。コロナワクチンの話も耳にしますが、基本の手洗い、うがいはこれからもしっかりと続けていきましょう。

皆さんは、薬局と聞くと薬を受け取ったり、買ったりする場所が思い浮かびますよね。薬局は、病院から処方された薬について説明し、ご質問にお答えし、安心して安全な治療ができるように薬をお渡しする場所です。皆さんが薬で治療するのは、健康になりたいからですよ。薬局は皆さんの健康を守っていく役目もしています。テレビでやっている健康食品、介護の悩み、栄養など健康に関することすべての相談にのります。「具合が悪いけれど何科に行けばいいの？おすすめの病院はある？病院まで行かなくなったらどうすればいいの？」などいろいろな相談もされます。このような相談にきちんと答えられるにはわけがあります。下倉田地区は山川医院(山川浩先生)、八巻歯科医院(山口理恵先生)、みらい薬局、下倉田地域ケアプラザとがしっかりとつながっているからです。そして、下倉田ハートクリニック(悦田浩邦先生)、横浜南まほろば診療所(山田英人先生)をお迎えし地域の健康を支えています。処方箋がなくても、いつでも気軽に薬局に立ち寄ってみてくださいね。



みらい薬局下倉田店
管理薬剤師 丸山哲子先生

4月の展示 切り絵展

4月の作品展示は、「切り絵サークル」さんの作品を展示いたします。皆様ぜひお越し下さい！

展示期間：4月1日(木)～4月26日(月)まで
展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

日	月	火	水	木	金	土
				4月1日	4月2日	4月3日
				貸し館予約開始	健康市場 (小松ヶ丘)	
4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10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 (アロードスケア)		
4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
ラジオ体操の会	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (ケアプラザ)		ハートまほら		健康市場 (小松ヶ丘)	アランチヤ
4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (幸ヶ丘)		みんなの朗読 介護者の集い 健康市場 (アロードスケア)		サロンはなだて
4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4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)	こころハルメク®	あったまり場			

子ども新聞おきます

情報ラウンジにて「こども新聞」
閲覧可能になります。

楽しい情報がたくさん
ありますので、
ごらんください。

カラーで読みやすく
大人でも楽しめますよ

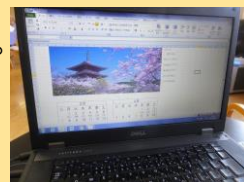


イメージです↑

デイサービス紹介 カレンダー作りに挑戦!



現在ご利用者のHさんは
カレンダー作りに挑戦中です。
完成後デイルームへ飾る
ことを目標に取り組み
ています♪



※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