

5月の展示 個人写真展

5月の作品展示は下倉田地域の方の「遠野物語」「帆引き船」の写真展です
 展示期間：5月1日(土)～5月26日(水)
 展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下
 ※5月14日(金) 午後2作品が入れ替わる予定です。

5月の予定

※当面の間、貸し館の抽選は電話受付で行います。

日	月	火	水	木	金	土
5月30日	5月31日					5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)					貸し館予約開始 電話受付のみ
5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
	健康市場 (ケアプラザ)	健康市場 (幸ヶ丘)			健康市場 (小松ヶ丘)	
5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム 健康市場 (ケアプラザ)		ハートまっぼ	健康市場 (アロードスクエア)		アランチャ
5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
ラジオ体操	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)	サロンはなただて
5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5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)	こころハルメク		みんなの読書 健康市場 (アロードスクエア) 介護者のつどい		

ケアプラザちよこつと情報

下倉田地域ケアプラザのエントランスから、「鳥の巣箱」が見えます。毎年シジュウカラが遊びに来ているのでタイミングが合えば会えるかも♪



図書コーナーのおすすめ

絵本：こーちょこーちょ

100人の保育士さん推薦！
 かわいい動物が楽しいリズムで「こーちょこーちょ」一緒にやってみたく
 なりますよ☆



絵本：たべものやさんしりとりだいがい
 かいさいします

ルールは簡単、みんなの名前でしりとりをながーく続けるだけ。
 優勝チームには……なんでも欲しいものをプレゼント！！
 ストーリーがおもしろいです。



・なんでやねんシリーズ
 ・14ひきシリーズ等
 地域のみなさまのご希望の図書も入荷いたしました。



ネイサービス紹介 桜満開

春の陽気に恵まれた3月のある日、ケアプラザ周辺は桜満開！
 皆様、お花見を楽しみました♪
 ※お花見は皆様の体調等を考慮の上、個別に機能訓練の一環で行われました。



夏を元気に！ 高齢者のための熱中症予防講座



開催日 6月15日(火)
 14:00~15:00

講師 大塚製薬 講師 鈴木 里菜氏

場所：下倉田地域ケアプラザ
 定員：先着20名程度
 申込：来館または電話で
 TEL 045(866)2020
 持ち物：上履き 費用：無料



＜副教材＞

地域包括支援センター主催 下倉田いきいきセミナー

認知症予防になる！ 筋トレ&ラジオ体操



日時：第1回 6月30日(水) 10:00~11:30
 第2回 7月28日(水) 10:00~11:30
 場所：下倉田地域ケアプラザ
 対象：どなたでも ※マスクの着用をお願いします。
 費用：無料
 講師：ラジオ体操指導師 城村 伊沙子 先生
 定員：各回 15名
 申込：① 6月9日(水) / ② 7月7日(水)まで
 ※抽選結果を後日、お知らせします。
 持ち物：室内履き・タオル・飲み物
 ◎申込先の下倉田地域ケアプラザ 045-866-2020

このような詐欺には注意してください！

手軽で便利なはずのインターネット通販。しかし、有名企業の公式サイトだと思ったら、よく似た模倣サイトだったというケースがあります。このような模倣サイトでは、日本語が明らかにおかしいものもありますが、最近では見分けがつかない程、よく似ているものがあります。販売価格が大幅に値引きされている場合などは、模倣サイトの可能性が高く、注意が必要です。

不安に感じたら…
 ☎ 消費者ホットライン 188 ご相談ください。

地域のボランティアさんが活躍しています！

下倉田エリアでは高齢者の生活をサポートする複数のボランティアさんが活躍しています。団体や個人で活動しているボランティアさんがいて、電球や蛍光灯の交換、庭の除草作業、粗大ゴミの搬出のお手伝いなど様々なお困りごとを解決しています。無償では頼みづらい方もいると思いますが、少額の有償で活動しているボランティアさんもいますので困っている方はお願いしてみてもいいかもしれません。

お問合せは下倉田地域ケアプラザまで！



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：6月4日（金） 11：00～12：00（受付10：45～）
場 所：下倉田地域ケアプラザ（全部屋使用） 対 象：どなたでも
持ち物：持ち帰り用の袋・マスク着用 事前検温をお願いします。
室内履き（必要な方）
申 込：不要



【ご参加にあたって】

※コロナ対策について※
コロナ対策の為、受付は基本外で実施し、品物は、ケアプラザの1階室内にてサイズ別に分散して実施予定です。各部屋は、人数制限があります。
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、ご協力よろしくお願いたします。ケアプラザのスリッパの貸し出しは基本行っていません。

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） マタニティ用品
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）、水あそび用おむつ
その他の品物や大きい品物はお相談ください。

募集期間：5月31日（月） 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。



- 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
- 本郷台駅②番乗場から「戸塚・飯島団地」行き
バス停「貝殻坂」または「市民の森」下車徒歩9分

※ 車でのご来所はご遠慮ください

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: simokurata@hirakukaicp.or.jp
U R L: http://www.hirakukaicp.or.jp/

はなだてだより

第206号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和3年5月号



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。

あそびうたライブ

手遊び、表現遊び、ダンスなど、いろいろなあそびうたと一緒に動いてあそびましょう

日 時：5月22日（土）
10：00～11：00

場 所：下倉田地域ケアプラザ
（多目的ホール）

講 師：三根 政信氏

対 象：どなたでも

持ち物：飲み物・室内履き
動きやすい服装でおこしください。

定 員：15名

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



ハルメク

菊池体操PLUS★素敵になれる
麹水と便秘も浮腫みも解消！腸もみ

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3回です。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：6月29日（火） 10：00～11：45

対 象：65歳以上の方

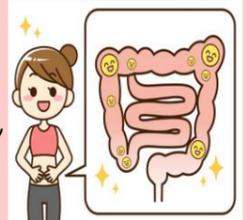
内 容：DVDによる菊池体操
麹水作成 腸もみ 他

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：6/12（土）

※当選者には6/15（火）にご連絡します



おいしいコーヒーの飲めるサロン 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。

日 時：毎月第3（土） 9:30～11:20
※次回5月15日

場 所：下倉田地域ケアプラザ
内 容：折り紙コーナー、将棋コーナー
歌コーナー

対 象：どなたでも

申 込：不要

費 用：100円（飲み物代）



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

ほかほかサロン下倉田 （介護者の集い）

みんなで集まって介護についての日頃の悩みや経験を話し合う場です。
一人で抱え込まず、お気軽にお問い合わせください。

日 時：5月27日（木） 10:00～11:30

場 所：下倉田地域ケアプラザ

内 容：認知症が学べるすごろく・茶話会

対 象：介護をされている方・興味がある方

申 込：初めての方はお問い合わせください。

費 用：無料

