



はなだてだより



横浜市下倉田地域ケアプラザ

第208号

令和3年7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 西塚 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。

サロにはなだて 申込み制



磁石でくるくる・メリーゴーランド

夏休みの工作の宿題におすすめ!

日時：7月24日(土) 9:30~11:00
対象：小学校低~中学年
費用：100円
定員：15名(定員になり次第受付終了)
内容：磁石やCDを使いクルクル回る
メリーゴーランドを作ります。
講師：斎藤光紀氏

街のアドバイザー(港南区) NPO おもしろ科学たんけん工房所属
港南区の小学校で理科教室開催 横浜教育支援隊(理科教育支援)

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

健康朗読講座 申込み制



声を出すとってこんなに大切!

コロナ禍で人との交流が減り、認知症のリスクが高まっています

有限会社げんごろうが東京都健康長寿医療センター研究所と共同開発した
認知症予防専門プログラム(5回コース)

日時：9月7日 14日 21日 28日 10月5日
全火曜 12:30~14:30

内容：発声の基礎トレーニングと民話のリレー朗読など
楽しみながら口腔・呼吸・脳を鍛えます

対象：65歳以上 先着20名 費用：無料

持物：上履き 飲み物

講師：有限会社げんごろう(言語朗)
NPO 法人声とことばの力
平尾 麻衣子氏



「1時間」
声を出すとって
すくく
エネルギーを
使いますね

神奈川県認知症予防事業の様子。
5月25日放映 TVK NEWS LINK より

シニア健康フィットネス教室

~運動習慣のヒント~



ストレッチ



歩き方



筋トレ



姿勢

実際に動きながら、
自分に合った運動
を考えましょう!



日時：8月20日、27日、9月3日、17日
(全4回) 金曜 10:00~11:00

対象：65歳以上 先着15名程度

講師：横浜市スポーツ協会 中村睦美氏

持物：上履き 飲み物 タオル

費用：無料

申込み制

申込み制



ぷち! 夏まつり

子ども支援下倉田
ハート倶楽部

恒例の水遊び会は今年もできませんが、
ヨーヨー釣り、お魚釣り、等々、少しだけ「夏」
を感じられる企画をご用意しました (*^-^*)

日付：7月31日(土)・8月11日(水)

時間：9:45~11:30

場所：多目的ホール・裏庭出入口付近

定員：各20名(下倉田地域優先 定員になり次第受付終了)

対象：未就園児(未就学児も兄弟は可)と親

内容：フリースペース(読み聞かせあり)
ヨーヨー釣り・お魚釣り等実施します。

費用：無料

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

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

サミットの2階に開業して6年が経ちました。平成から令和となったのも束の間、新型コロナウイルスの対策に明け暮れる日々が今も続きます。皆様も感染対策のため、様々なことに我慢を重ねておられるのではないのでしょうか。当院としてはAM11~12時を発熱外来と定め、一般の診療をお断りし、行政から紹介の新型コロナ感染疑いの方を優先して診療しています。感染が疑われるが外出困難な方についても、防護服着用下で自宅訪問してPCR検査を行なっています。院内の三密を避けるべく7人以上の入場を制限し、院内処方から院外処方へ移行し、状態安定している方は最大3ヶ月の処方として来院頻度を減らし、夜20時まで行なっていた診療も中止、と新型コロナ感染のクラスターを当院から出さない、ということ念頭に行動した結果、患者様にご不便をおかけしていることを心苦しく思います。この我慢を終わらせる切り札となるのはワクチンです。戸塚区医師会では会長である下倉田ハートクリニックの悦田先生の下、一丸となって区内の集団接種体制を構築し、これに当院の医師・看護師も参加するため、現場で皆様とお会いすることもあるかと思えます。また6月より当院でも新型コロナワクチン接種を開始しています。インターネットや電話では予約がうまく取れない方を念頭に、医師が普段の診療の際にワクチンの不安等にお答えし、予約します。当面これまでご迷惑をおかけした当院かかりつけの方限定ですが、全くの初診の方でも接種できるよう段階的に準備中です。マスクを外しても大丈夫な日常を取り戻すため、この地域で自らができることをコツコツと、これからも頑張る所存です。



横浜南まほろば診療所
院長 山田 英人 先生

日	月	火	水	木	金	土
				7月1日	7月2日	7月3日
				貸し館予約開始 電話受付のみ	スマホ超入門講座	
7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム				楽今日サロン (折り紙のみ)	
7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム		ハートぽっぽ			アランチヤ
7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
ラジオ体操	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム				サロンはなだて
7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	キッズティ	筋トレ講座			子育て支援下倉田

7月の展示 書道展

7月の作品展示は、「楽書会」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：7月1日（木）～7月23日（金）まで
展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

図書コーナーのおすすめ

絵本： **いろいろばあ**

色がいろんな形になっていないいないばあ
をやる、シンプルでかわいらしい本です。
色の組み合わせが自然に学べますよ



絵本： **まないたにりょうりをあげないこと**

第30回講談社絵本新人賞佳作受賞作
まないたが料理を食べる?!
発想豊かな楽しい絵本です。



※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