



はなだてだより



横浜市下倉田地域ケアプラザ

第211号

令和3年10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。

ら い ん LINE講座 ～色々な機能を知ろう!～

申込み制

日 程：11月5日(金) 10:00~12:00
場 所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：65歳以上の方でスマートフォンをお持ちの方
※LINEアプリがスマートフォンに入っている方
内 容：LINEとは、友達追加の仕方、スタンプの使い方、
トーク・グループトークの仕方、通話とビデオ通話、
写真の送り方
費 用：無料
持ち物：スマートフォン、上履き、マスク着用
講 師：株式会社パソルーム 柴田 和枝 氏
定 員：15名
※希望者が定員を超えた場合は抽選
※下倉田町在住の方が優先になります
締 切：10月20日(水)



40分限定 申込み制 フラワーアレンジメント

イメージです。

日 程：10月23日(土)
時 間：10:00~11:00
場 所：下倉田地域ケアプラザ
対 象：どなたでも
費 用：1人500円
持ち物：園芸はさみ・ハンドタオル
ビニール袋1枚(濡れた物入れる)
作品を入れる袋1枚 室内履き
内 容：フラワーアレンジメント
講 師：榎田知子氏(フラワーショップまきた)
定 員：10名(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

大塚製薬

申込み制

フレイル予防のための栄養講座

【日時】 11月16日(火) 14:00~15:00
【場所】 下倉田地域ケアプラザ
【講師】 大塚製薬株式会社横浜支店
ソーシャルヘルス・リレーション担当 課長
井口友里氏
【内容】 フレイルって何?自分の状態をチェックして
みよう。毎日の食事で気を付けることは?
【定員】 先着20名程度 【費用】 無料



下倉田いきいきセミナー エンディングノート書き方講座

申込み制

【日時】 11月25日(木) 13:30~15:00
【場所】 下倉田地域ケアプラザ
【講師】 田中司法書士事務所
司法書士 田中弘毅氏
【内容】 戸塚区版エンディングノートを使い
実際に書いてみましょう。
【定員】 20名程度
※希望者が定員を超えた場合は抽選
【費用】 無料
【締切】 11月11日(木)

参加者には、ノートを差し上げます!



各事業のお申込みは...

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

ふくむら整形外科の福村です。今年の11月で開業して5年を迎えることになりました。ここまでこれたのはひとえに皆様のご支援があってこそであり深く感謝しております。今回は、健康のお話とのことで、ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）について解説致します。2007年に日本整形外科学会が提唱した定義となります。年齢を重ねることによって「運動機能の障害から移動機能の低下を来した状態」を言います。わかりやすく言うと人間が立つ、歩く、作業するのに必要な筋肉や骨、神経などが障害をうけると身体機能が低下するということです。難しく感じる定義ですが、一説によると一昔前からよく使われている「メタボ」という言葉に対抗して、わかりやすくなじみ安いワードをえらんでいく内にたどり着いたとの情報もあります。実際には、ロコモテストという3つのテストがあります。これで点数をつけて評価しますが、意外と難しいので一度はやってみるといいでしょう。また、ロコトレという運動も推奨されています。こちら自宅でも手軽にできるので行ってみるといいでしょう。こちらはどちらもインターネットですぐに検索できる状態です。ロコモといれてみて検索をかけてみてください。いい運動になると思います。健康のためにできることはたくさんありますが、簡単に継続できるものがみつかると思います。今回はその一助になればと思い掲載させていただきました。今後とも宜しくお願い致します。



ふくむら整形外科
院長 福村 英信 先生

日	月	火	水	木	金	土
10月31日					10月1日	10月2日
10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
	遊び場しゃべり場 ほっと410:00~				茶今日サロン 9:30~(新刊鑑のみ)	
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
	遊び場しゃべり場 ほっと410:00~		ハートぽぽ 受付9:45~ 受付11:00~			アランチヤ 9:30~
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
ラジ体操 13:30~	休館日	遊び場しゃべり場 ほっと410:00~				サロンはなだて 10:00~
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
	遊び場しゃべり場 ほっと410:00~			介護者の集い		

10月の展示 個人作品展

10月の作品展示は「個人作品展」です。
10月1日(金)~10月26日(火)まで
新型コロナウイルスの影響で中止の可能性
がございます。
来館の際には、ご確認をお願いします。

秋の読書週間10月27日~11月9日 図書コーナーのおすすめ

「おきなおきなおいも」

芋ほり遠足をたのしみにしていたのに
雨で延期、がっかりした子供たちでしたが、
そこからの子供の想像力がすごい!! さつまいもの楽しみ方に新たな発見があるかも。
この季節にぴったりの一冊です。



※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