



# はなだてだより



第214号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和4年1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

感染予防の為、ケアプラザに来館される際には、事前検温を行い、マスク着用及び、上履きのご持参をお願いしております。又 検温されていない方は、受付にお声がけください。 ご協力よろしく申し上げます。

## 年頭のごあいさつ



皆さま、あけましておめでとうございます。

ここ2年のコロナ禍で高齢者等のサロン活動が今も平常化できていません。その一方ケアプラザで開催したスマートフォン講座や LINE 講座は多くの申し込みがありました。どんな時でも人は口で、文字で、指や表情で、「言葉」を交わさずには生きていけないことを実感させるこの2年間でもありました。

2022年、皆さまの言葉はどう伝わり、他者を支え強くしていけるでしょうか？先日読んだ哲学者 鷲田清一さんの本に「言葉はいつでも過少か過剰です」というフレーズがありました。これを胸に留めながら、我々スタッフの発信を含め言葉のやりとりがこの町の「支え合い」として積み重なっていけることを願うこの正月です。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



下倉田地域ケアプラザ  
所長 西隈 肇

## サロンはなだて

### 申込制

楽しく筋トレ、  
ストレッチ&懐かしい曲で有酸素運動

日時：1月22日(土) 10:00~11:00 (受付9:50)  
場所：下倉田地域ケアプラザ 対象：どなたでも  
持ち物：室内運動靴・タオル・飲み物・マスク  
内容：ダンス・筋トレ・ストレッチで体をリフレッシュ  
講師：森 まり氏 (パーソナルトレーナー・ダンスインストラクター・ヨガインストラクター)  
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 ・消費生活推進員の会 共催事業

## ちよこっとボランティア育成講座

～網戸の張替えを学ぼう！～

ボランティアをすでに行っている方、ボランティアに興味のある方、網戸の張替えについて一緒に楽しく学んでみませんか？



日程：2月20日(日) 9:30~11:30  
対象：ボランティアを行っている方、ボランティアに興味のある方  
講師：DIYアドバイザー 神奈川  
内容：網戸の張替えについて講義と実習で学びます。  
費用：無料  
持ち物：網戸の張替えに必要な道具をお持ちの方はご持参ください。  
定員：20名 (定員になり次第締め切らせていただきます)  
申込：下倉田地域ケアプラザへ来所又は電話にて

## こんな時どうする！あんしん子育て教室 申込制

### こどもを守るための防災講座

1、2歳の子供を連れて避難できますか？



地震、風水害発生！  
交通網や物流がストップ！

日時：1月29日(土) 10:30~11:30  
(10:00受付)

場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：主に下倉田在住の方で0歳~2歳半くらいの子供と家族  
(パパのみ・ママのみでの参加でもOKです)

講師：篠遠 小登美氏 NPO法人コドモト 防災アドバイザー、調理師、東京都防災学習セミナー講師  
NPO法人コドモトでは、横浜市を中心に子育て支援拠点など各地で防災ワークを開催。他

参加費：無料  
定員：20名 (定員になり次第締め切らせていただきます)  
申込：下倉田地域ケアプラザ 来所または電話にて

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

# 下倉田ケアプラザ展示days事業報告

12月4日(土)5日(日)に行ったケアプラザ展示 days では、自治会町内会、各種団体の展示や、ハートプランの周知等を行いました。当日の来場者は、総勢152名でした。好きな人の似顔絵コンテストには、40名の子供達が絵を出展、参加者の投票で、得票数の多かった7名が選出されました。(当初6名の選出予定でしたが、同票数があった為7名です)この7名様には、ご家庭で遊べる卓上ゲームがプレゼントされます。

一番得票が多かったのは、

**【38】 大ききな家族 ハッピー♪ さん です。**

最後に、どれも個性的で、素敵な作品でした。

ご参加下さったみなさまありがとうございました。



日	月	火	水	木	金	土
1月30日	1月31日					1月1日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00~					休館日
1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
休館日	休館日	貸し館予約開始 電話受付 9:00~				
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
						アランチヤ 9:30~
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
ラジオ体操 13:30~	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00~		ほかほかサロン 10:00~		サロンはなだて 9:30~
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00~					安心子育て教室 10:30~

1月の「楽今日サロン」と「ハートぽっぽ」はお休みです。

※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/



## 箸作り有償ボランティア育成講座

地域活動を始めたい方  
木工好きな方 等  
おススメです。

【日時】 2月4日(金) 10:00~12:00

【場所】 下倉田地域ケアプラザ

【講師】 NPO 法人みんなのお箸プロジェクト

【内容】 ボランティア内容の説明、箸作り体験

【定員】 10名 ※希望者が定員を超えた場合は抽選

【費用】 500円(材料費) ※1膳お箸持ち帰りできます

【持ち物】 筆記用具・エプロン・室内履き

【申し込み方法】 下倉田地域ケアプラザ又は  
送信フォームより

【締切】 1月30日(日)メ切



↑送信フォーム

とつかハートプラン補助金対象事業

みんなのお箸プロジェクト・下倉田地域ケアプラザ共催事業

## 1月の展示 書道展

「地域で活動されている  
なかよし会さんの作品展」です。  
1月5日(水)~1月27日(木)まで



- ・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