



# はなだてだより

第217号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和4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。

## サロンはなだて 申込み制 刺し子のコースターを作ろう

糸と針で簡単な刺し子コースターを作りませんか？どなたでもご参加いただけます。

日時：4月23日（土）  
9：30～11：30

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

定員：10名（定員になり次第締め切ります）

持ち物：上履き

費用：1人100円（材料費）

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



## 申込み制・抽選

# はじめてのスマホ体験 買う前にわかる！入門編

日程：5月12日（木）13：00～15：00

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

※スマホをお持ちでない方が優先になります

内容：貸し出しスマホ（iPhone）を使用し、基礎知識について学びます

費用：無料

持ち物：上履き、マスク着用

※スマートフォン（iPhone）は貸し出します

講師：ソフトバンク株式会社

定員：15名

※希望者が定員を超えた場合は抽選

締切：4月20日（水）



## 植物好き集合 園芸ボランティア募集

ケアプラザの敷地内外周の園芸をしてくださる植物大好きなボランティアさん募集します。  
まずは、ボランティア登録後、ご連絡させていただきます。

ご協力よろしくお願ひいたします。

イメージ：ケアプラザ敷地内外周の園芸美化活動  
土づくり、種植え等

これからの季節は、  
緑のカーテン等を予定しています。

担当：地域交流



## 楽今日サロン「ほっちゃん」はじめます。

ほっちゃんとは、ヨーロッパで生まれたボールを使うスポーツです。初めての方でも、気軽にご参加いただけますよ。申し込み不要、楽今日サロンに直接ご参加ください。

日時：4月8日（金）  
9：30～11：30 予定

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

持ち物：上履き

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

## ケアプラザで エンディングノート配布しています。

☞エンディングノートとは…

これからの人生をよりよく生きるために、どのような準備が必要なのか？どう生きたいのか？などの想いを書き留めておくノートです。

このノートを作り上げることで、これまでの人生を振り返りながら、今後病気で倒れてしまった・介護が必要になったなど、自分に万が一の事が起きた時に備え、自分の希望をしっかりとご家族に伝えることで、困らない状況を作ることができます。

### △注意△

このノートは、法的効力は発生しません。

必要な方にお渡ししております。  
ご興味ある方は、お問い合わせください。



## 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（金）～4月27日（水）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
					貸し館予約開始 電話受付 9:00～	
4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
	遊び場しゃべり場 ほっとがみ10:00～				楽今日サロン 9:30～ (折り紙・ポッチャ)	
4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
ラジオ体操 13:30～	遊び場しゃべり場 ほっとがみ10:00～	はじめての色鉛筆画 9:30～11:30	ハートぽっぽ 9:30～			アランチヤ 9:30～
4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとがみ10:00～				サロンはなだて 10:00～
4月24日	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 ほっとがみ10:00～	はじめての色鉛筆画 9:30～11:30				

※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/



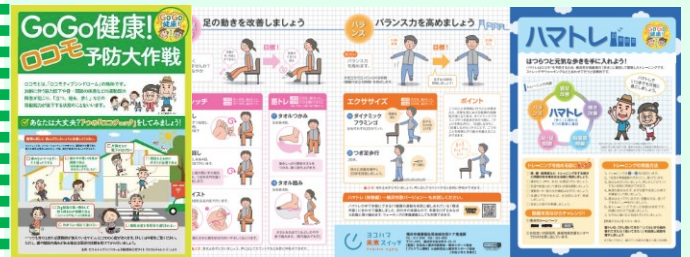
移動能力 低下していませんか？

## ロコチェック してみましょう！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典: <https://locomo-joa.jp/check/lococheck/>

一つでも当てはまれば衰えているサインです  
ケアプラザでは横浜市のリーフレットを配布しています。知識と実践で健康寿命を延ばしましょう！



## 個人作品展の作品募集

ケアプラザでは、個人作品展を予定しています。

展示期間：R4年5月、6月、7月、8月

(どこか1か月) ※日程調整あり

壁に掛けられる絵・写真等、お持ちの方はぜひご連絡ください。

担当：地域交流



## ケアプラザのお部屋利用してみませんか？

地域の福祉保健活動の場として、5名以上のグループに、無料で部屋の貸し出しをします。興味のある方はご連絡ください。

(利用内容によっては有料又は貸し出しできない場合があります。)



・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

※ 車でのご来所はご遠慮ください