



はなだてだより



横浜市下倉田地域ケアプラザ

第221号

令和4年8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。

好評につき追加開催！サロはなだて 申込み制



ぷち！ 夏まつり

ヨーヨー釣り、お魚釣り、等・・・少しだけ「夏」
を感じられる企画をご用意しました (*^-^*)

日程：8月27(土)

時間：9:45~11:30

場所：ケアプラザ多目的ホール・裏庭出入口付近

定員：各25名程度

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

持ち物：室内履き(必要な方)

下倉田地区社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ共催

ゆる~い 脳トレいかがですか？

申込み制

日時：9月8日(木) 14:30~15:45

場所：下倉田地域ケアプラザ

対象：どなたでも 費用：無料

持ち物：室内履き・飲み物・マスク着用
動きやすい服装でお越しください。

内容：簡単な体操・みんなでゲーム、
間違いさがしなどプリントもご用意
します。

定員：12名 定員になり次第締め切ります



介護のご相談 まずはお電話ください！

- ・介護保険・認知症
- ・リハビリ・財産管理
などのご相談



地域包括支援センター 045-866-2063

ホームページ紹介！

ケアプラザにはホームページがあります。
毎月ケアプラザの広報紙「はなだてだより」を掲
載していますのでご覧ください！

回覧板が回ってくる前に「はなだてだより」を確
認したい方等、是非ご利用ください。

ケアプラザ名を入力
してクリック！

下倉田地域ケアプラザ



広報紙 下倉田町内の配布場所

ケアプラザのはなだてだより(広報紙)は、

- | | |
|--------------|--------------|
| 下倉田町内の回覧、掲示板 | ハックドラック戸塚店 |
| 山川医院 | チコリ |
| みらい薬局 | 山仁不動産 |
| 横浜南まほろば診療所 | くらた接骨院 |
| おながファミリー眼科 | エヌケーホーム |
| ふくむら整形外科 | あけぼの保育園 |
| 下倉田ハートクリニック | とっとの芽(サテライト) |

上記にお届けしています。(順不同)
その他の配布場所についてはお問合せください。

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

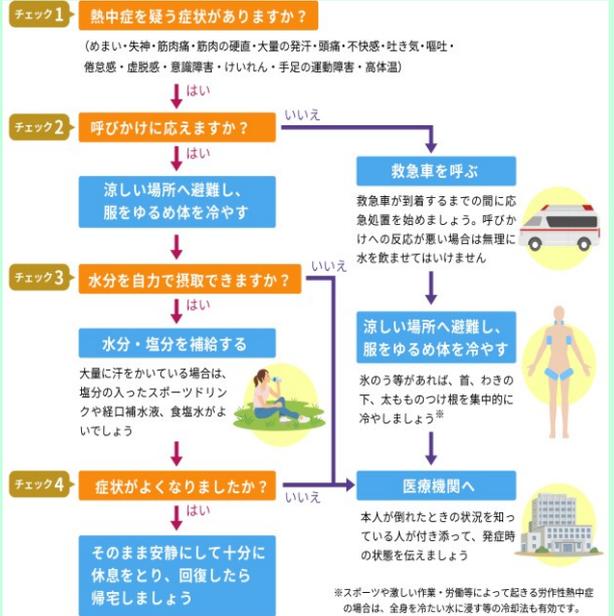
協力医 山川先生のお話し「熱中症について」

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

対応方法として、脱水にならないように水分補給、暑さから身を守る必要があります。室内ではエアコン、扇風機の使用、すだれなどを利用します。室外では、日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日は、日中の外出を控えるようにします。からだの蓄熱を避けるために通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用したり保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やすことが肝要です。

山川医院
院長 山川 浩 先生

山川先生は7月19日に急逝されました。
心よりご冥福をお祈り申し上げます。



書道展

8月の作品展示はケアプラザで活動している「ふれあい書道こすがやっ子」さんの作品展です

展示期間：8月1日(月)～8月29日(月) 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
	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
	貸し館予約開始 電話受付 9:00～ 遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～					
8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～		ハートぽっぽ 9:45～		楽今日サロン 9:30～ (折り紙・ポッチャ)	
8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～			GoGo健康講座 14:30～	アランチヤ 9:30～
8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
ラジオ体操 13:30～	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～					サロンはなだて 9:45～
8月28日	8月29日	8月30日	8月31日			
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム10:00～	GoGo健康講座 10:00～				



※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/>



図書コーナーのおすすめ



絵本：**ほく、だんごむし**
身近なだんごむしのこと知っていますか？ 子供と一緒に読んでください。ダンゴムシを見る目がかわるかも・・・

絵本：**こわめっこしましょ**
暑い夏に、ちょっとこわい絵本はいかがでしょうか、にらめっこではなくて・・・こわめっこですよ。



・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