



はなだてだより



横浜市下倉田地域ケアプラザ

第224号

令和4年11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

下倉田

ケアプラザ展示days

申込み不要

たくさんの方、コロナ禍でも元気な下倉田地域を、そしてケアプラザのことをお伝えしたい！日ごろの感謝の気持ちを込めて今年もやります！！

「下倉田ケアプラザ展示 days」皆様の来所をお待ちしております

期間：12月3日（土）・12月4日（日）

時間：10：00～16：00 ※12月4日は15：00終了です

展示：下倉田地域の紹介・わが町民生委員紹介・社会を明るくする運動・ハートプラン
ケアプラザ文化系団体の作品展示紹介 など

活動発表：ケアプラザ活動団体の発表動画上映

今年初めての企画です。

タイムスケジュールは、11月27日よりHP 及び館内掲示でご確認ください。

お楽しみ：簡単なクイズラリーとガラポン抽選（参加賞あり）

※景品は無くなり次第終了です

すきな人の似顔絵コンテスト（投票）※似顔絵は事前募集実施

子どもは、魚釣りゲーム・わにわにパニックなど少し遊べますよ。

※車でのご来所はご遠慮ください。

※コロナ対策の為、事前検温を行い、マスクの着用、
室内履き持参をお願いいたします

※来館者の人数により、入場制限する場合があります。

景品には、役に立つアレ！や
美味しいアレ！その他
あの人気キャラクターの
グッズもありますよ！
お楽しみに☆



すきな人の似顔絵コンテスト 作品募集 ※好きな物の絵でも可

募集締切 令和4年11月18日（金）〆切

参加対象
・ひよこの部（小学生以下）
・にわたりの部（中学生以上～大人も可）

作成方法
・作品は1人につき1点まで
・自作のもの
・A4 サイズ縦の紙を使用したもの
・画材は色鉛筆、水彩絵の具、クレヨンなど

応募方法 ケアプラザ提出時に、題名、名前（フリガナ）住所、年齢（ひよこの部のみ）
電話番号を指定の様式に記載していただきます

※応募された作品は返却いたしません。ご了承の上ご参加ください。

各部、得票数の多い5名様には賞品をプレゼント
作品は12月3日、4日に展示いたします。
（ケアプラザ展示days内）



協力医就任のご挨拶

このたび、下倉田地域ケアプラザの協力医に任命されました横浜南まほろば診療所の院長の山田 英人です。普段はサミット下倉田店の2階で内科の診療を行っています。2014年の11月1日に開業してまもなく8年になりますが、当初より外来診療に加えて、病気のため通院が困難となり、この地域で療養される方の訪問診療を行ってきました。



さて、皆さんは「ピンピンコロリ」という言葉を耳にしたことはありますか？俗に言う、生きていた間は元気で「ピンピン」していて、お迎えが来て亡くなる時は長く苦しむことなく、「コロリ」と最期を迎えたい。そういった願望も含んだ表現です。そのような「ピンピン」している期間のことを健康寿命と言いまして、男性約72歳、女性約75歳とされています。あれ、70代で終わってしまうの？そんな声も上がりそうですが、人生100年とも言われる中、「ピンピン」していただける期間は思ったよりも短いです。一般に寿命として、よく知られているのは平均寿命と言いますが、こちらは男性約81歳、女性約87歳です。この平均寿命と健康寿命の差は「不健康な期間」として知られていて、先ほどの数字から計算すると、男性は約9年間、女性は約12年間です。この期間は、調子を崩して病院にかかる頻度が増えたり、足が動かなくなったり、頭が働かなくなったりして、介護を必要とする方が増えます。男も女も10年近く介護を受けなきゃいけないの！？こちらは思ったよりも長く感じませんか？

ケアプラザの役割は、この地域にお住まいの方が少しでも「不健康な期間」を減らし、「ピンピン」している期間が伸びるよう、様々な企画や活動によってお手伝いするとともに、実際に「不健康な期間」に突入しても不安なく過ごせるよう、ご本人やご家族に対して地域の中で医療・介護に従事している人たちの支援の輪を広げることです。

私もこれまでこの地域に密着して診療してきた医師としての経験に加え、戸塚区医師会の訪問看護・在宅医療担当理事として医師会の訪問看護ステーションと居宅介護支援事業所双方の運営に関わってきた経験、戸塚区役所で介護保険の認定審査会の委員長を務めさせていただいた経験などを総動員し、自らの任期期間中にそういったケアプラザの大切な役割のお手伝いが少しでもできればいいなと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

横浜南まほろば診療所
院長 山田 英人 先生

毎月のカレンダーについて

緑の字→ 直接来館 OK

黒い字→ 事前申し込み制

日	月	火	水	木	金	土
		11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
		貸し館予約開始 電話受付 9:00~				
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
	遊び場しゃべり場 ほっとがらみ10:00~		ハートぽっぽ 9:30~		楽今日サロン 9:30~ (折り紙・ポッチャ)	
11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
	遊び場しゃべり場 ほっとがらみ10:00~	GoGo健康 スクエアステップ教室 14:00~				アランチヤ 9:30~
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
ラジオ体操 13:30~	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとがらみ10:00~		ほかほかサロン 10:00~		サロンはなだて 10:00~
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日			
	遊び場しゃべり場 ほっとがらみ10:00~	GoGo健康 スクエアステップ教室 14:00~				

サロンはなだて クリスマス 申し込み制 アレンジメント作り

- 日程：11月26日（土）
- 時間：10:00~11:00 イメージです
- 場所：下倉田地域ケアプラザ
- 対象：どなたでも
- 費用：1人1000円
- 持ち物：新聞紙1セット（朝刊分）
工作ばさみ、ゴミを入れる袋
作品を入れる袋 室内履き
- 内容：クリスマスアレンジメント作り
- 講師：槇田知子氏（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

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/



11月の展覧 書道展

11月の作品展示は「松雪会」さんの展示を
いたします
展示期間 11月1日（火）～11月25日（金）
展示場所 下倉田地域ケアプラザ 1階廊下