



# はなだてだより

第228号

横浜市 **下倉田** 地域ケアプラザ

令和5年3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。

精神障害者活動支援事業

申込み制

## こころお元気ですか？

自分の心とからだの健康状態を知り、  
日常生活の中で心の健康を保つためのコツや  
自分の心の声や気持ちに気づくコツ、  
ちょっと知りたいと思いませんか？

日 程：4月13日(木) 13:30～15:00

対 象：どなたでも

内 容：自分のこころの健康度チェック  
ストレスとは？  
ストレスケアの方法  
対話のワーク 等

定 員：10名(定員になり次第×切) ※無料

講 師：菊地 真弓氏

(精神保健福祉士・JATA 上級アーユルヴェーダセラピスト)

サロンはなだて

申込み制

## お花の寄せ植えを作ろう

日 程：3月25日(土)

時 間：9:45～11:00

場 所：下倉田地域ケアプラザ(外裏口周辺)

対 象：どなたでも

費 用：1人500円

持ち物：作品を入れる袋(横33cm×縦13.5cm)

シャベル、軍手、室内履き お手拭き

内 容：お花を選んで、プランターに植え替え

定 員：10名(定員になり次第締め切らせていただきます)

※外での作業を予定しています。

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

介護者の集い

## ぽかぽかサロン下倉田

みんなで集まって介護についての日頃の悩みや不安、  
経験を話し合う気軽なサロンです。  
今回はミニ講座も開催いたしますので、ぜひ初めての方  
もご参加ください。お待ちしております。

日 時：3月23日(木) 10:00～11:30

場 所：下倉田地域ケアプラザ

内 容：①ミニ講座【福祉用具の紹介】

サクラサービスの方を講師にお呼びしています

②茶話会

対 象：介護をされている方・興味がある方

申 込：初めての方はお問い合わせください。

費 用：無料

申込み制

## ゆる～い脳トレいかがですか？

日 時：4月6日(木) 13:15～14:30

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

内 容：簡単な体操・みんなでゲーム、等

定 員：12名程度 定員になり次第締め切ります

## アランチャ

緑茶、紅茶も準備しています

～おいしいコーヒーの飲むサロン「アランチャ」で折り紙や将棋をしませんか？～

地域の誰もがゆったりと過ごせる場所としてサロンを実施しています。認知症の方でも障害のある方でも  
どなたでもご参加いただけます。過ごし方自由、出入り自由です。

日 程：毎月第3土曜日 次回3月18日 時 間：9:30～11:20

内 容：折り紙、将棋など 対 象：どなたでも

費 用：100円(飲み物代)

場 所：下倉田地域ケアプラザ

申 込：不要

「アランチャ」はイタリア語でオレンジという意味です。認知症の普及啓発のシンボルカラーがオレンジ色という事から由来しています。

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

# あんしん子育て教室 食育講座 申込み制

## レタスを植えて育ててみよう



### 【プログラム予定】

- ・裏庭でリーフレタス・ロメインレタスをプランターに植える
- ・室内でフリースペース+絵本読み聞かせ

日時：3月11日（土）10:00～11:30

場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール+外裏口周辺

対象：未就学児とその家族

参加費：100円（1組につき2株持ち帰りできます。）

持ち物：シャベル、軍手（必要な方）

定員：13組程度（定員になり次第締切らせて頂きます）

申込：下倉田地域ケアプラザ 来所または電話にて

# 展示作品募集

皆さんの作品をケアプラザの廊下で発表してみませんか？

個人で◆

団体でも♥

対象：下倉田地域におすまいの方または下倉田地域で活動しているグループ

展示期間：5月、8月、10月のうち1か月間予定（時期は相談）



ご連絡お待ちしております

※宗教・営利に繋がる展示はできません

日	月	火	水	木	金	土
			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
			貸し館予約開始 電話受付 9:00～			
3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
	遊び場しゃべり場 ほっと4110:00～		ハートぽっぽ 9:30～		楽今日サロン 9:30～ (ポッチャ)	あんしん子育て教室 10:00～
3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
	遊び場しゃべり場 ほっと4110:00～	体づくりを始めよう 10:00～				アランチヤ 9:30～
3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
ラジオ体操 13:30～	休館日		よこはまシニアポイント 9:30～	ぽかぽかサロン 10:00～	よこはまシニアポイント 9:30～	サロンはなだて 10:00～
3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
	遊び場しゃべり場 ほっと4110:00～					

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

※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/



## 3月の展示

# 色えんぴつ画展

3月の作品展示は地域で活動されている「美彩会」さんの作品です

：展示期間：

3月1日(水)～3月27日(月)

展示場所：下倉田地域ケアプラザ1階廊下

## 図書コーナーのおすすめ

絵本： **おたのしみじどうはんばいき**

じどうはんばいきなので、ボタンを押してでてくるものは、1はイチゴ 2は・・・  
読んだ時の子供の反応をみてみたくになりますよ。



・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

※ 車での来所はご遠慮ください