



# はなだてだより



第247号

横浜市下倉田地域ケアプラザ

令和6年10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

申込み制

## 花王～シニア 口腔ケア講座

人生100年!おいしく食べて楽しくおしゃべりするために

11月15日(金)10:30～11:15

内容:自分に合ったケア商品、歯・舌・唾液のセルフケアの提案(基本編)等

講師:花王グループカスタマーマーケティング(株)講師

場所:下倉田地域ケアプラザ 対象:どなたでも 40名程度 費用:無料

持ち物:上履き 筆記用具 ※お申し込みが少ない場合は中止または延期の可能性があります

サロンはなだて

申込み制

## 何かをし(な)が(ら)体操

日付:10月26日(土)

時間:10:00～11:00(受付開始9:30～)

講師:久保田 麻紀氏(戸塚スポーツセンター所長)

内容:座りながら体操、何かをしながら体操

持ち物:飲み物・室内履き(スリッパ不可)

定員:先着20名

対象:どなたでも

費用:無料

動きやすい服装で  
お越しください。



座り「ながら」  
何かをし「ながら」  
出来る体操です。  
楽しく体を  
動かしましょう～

共催:下倉田社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ

ハートぽっぽ

申込不要

## リコーダーの音色を楽しもう

日付:11月13日(水)

時間:10:30～11:10※リコーダー演奏時間

(ハートぽっぽ:開催時間9:30～11:30)

場所:下倉田地域ケアプラザ

参加費:無料

対象:未就園児とその親

(きょうだいは未就学児も可又保育園児も可)

【ハートぽっぽ】

親子(0～未就学児)が集まって自由にお話したり、  
遊んだりする出入り自由のフリースペースです。

今回は、音楽の仲間たち(リコーダーグループ)が来てくれますよ。

共催:下倉田社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ

## 事業予告

### 民事信託(家族信託)を知ろう!

日時:R6年11月26日(火)  
14:00～15:30

遺言や成年後見制度等、色々な制度と民事信託を比較  
しながら、信託について理解する講座です。

詳細は、次号をご確認ください。



### 下倉田ケアプラザフェス

R6年12月7日(土)10:00～14:00

詳細は、次号をご確認ください。



体調不良の方は、ご利用をご遠慮いただくなど引き続きの感染症対策にご協力をお願いいたします。  
館内利用時には上履きのご持参にご協力をお願いいたします。

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

講座のお申込み時に頂く個人情報適切に管理し、目的以外での使用はいたしません。

# ふくむら先生のお話

皆様いかがお過ごしでしょうか。ふくむら整形外科院長の福村です。  
今年の夏は酷暑であり、日々生活するだけでも大変だったのではないのでしょうか。  
今回運動について、このコラムで紹介させていただきます。



よく病院やクリニックにかかると体重が増えたから、筋力が減ったからと言われ運動をなさいと言われることがあるかと思いますが、しかし、なぜ運動することがよいのか、何をすればよいのか悩むことも多いのではないのでしょうか。今年行われた整形外科学会のある講演での内容が非常に興味深かったので概略を紹介し、その疑問の参考にしてもらえればと思います。

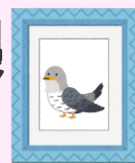
なぜ運動が必要かと言えば、筋力強いて言えば筋肉量が必要だからになります。運動することによって30分以内に筋肉由来のサイトカインといわれる分泌物が放出され、炎症を抑えたり痛みを抑えたりしてくれる働きをしてくれます。また、運動することで筋肉から分泌されるホルモンにより脂肪細胞を変化させエネルギー源にしてくれます。細かい話をすると難しくなりますが、要は30分程度どのような強度でもよいので身体を動かすと、その力が筋肉に作用し、体力・筋力増強だけでなく痛みもとってくれることもあるのです。わたしの外来では、骨粗鬆症の予防の観点から、両手のひらと顔面ぐらいの面積を日光にあて、早足でさらに拳一つ大股で30から40分程度歩きましょうと説明することが多いですが、それができなくても、身体を動かすことを何でもいいので行う事が、ご自身の体にとって利点が多いと思われます。

皆様の今後の健康の一助になれば幸いです。また、日々元気に過ごせるよう祈念しております。

ふくむら整形外科  
院長 福村 英信 先生

| 日                 | 月                    | 火                        | 水                                   | 木      | 金                          | 土                 |
|-------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------|----------------------------|-------------------|
|                   |                      | 10月1日                    | 10月2日                               | 10月3日  | 10月4日                      | 10月5日             |
|                   |                      | 貸し館予約開始<br>電話受付<br>9:00~ | シニアボランティア<br>ポイント登録<br>研修会<br>9:30~ |        | リユースの会<br>11:00~           |                   |
| 10月6日             | 10月7日                | 10月8日                    | 10月9日                               | 10月10日 | 10月11日                     | 10月12日            |
|                   | 遊び場しゃべり場<br>ほっと9:30~ |                          | ハートぽっぽ<br>9:30~                     |        | 楽今日サロン<br>(かざあみ等)<br>9:30~ |                   |
| 10月13日            | 10月14日               | 10月15日                   | 10月16日                              | 10月17日 | 10月18日                     | 10月19日            |
| ラジオ体操の会<br>13:30~ |                      |                          |                                     |        |                            | アランチヤ<br>9:30~    |
| 10月20日            | 10月21日               | 10月22日                   | 10月23日                              | 10月24日 | 10月25日                     | 10月26日            |
|                   | 休館日                  | 遊び場しゃべり場<br>ほっと9:30~     |                                     |        |                            | サロンはなだて<br>10:00~ |
| 10月27日            | 10月28日               | 10月29日                   | 10月30日                              | 10月31日 |                            |                   |
| ラジオ体操の会<br>13:30~ | 遊び場しゃべり場<br>ほっと9:30~ |                          |                                     |        |                            |                   |

## 個人作品展



10月の作品展示は地域の方の  
「鳥の写真」展です。

展示期間：10月1日（火）～10月29日（火）  
展示場所：下倉田地域ケアプラザ1階

## 楽今日サロン

日 程：毎月第2金曜日  
時 間：9:30~13:00（受付開始9:25~）  
対 象：どなたでも ※室内履き持参  
参加費：¥300（軽食付き）  
内 容：かざ編み（鍵棒・毛糸持参）  
麻雀 将棋 囲碁等



【麻雀参加について】

9:25分前に来館した方の受付は、ラウンジでボランティアスタッフが個別に対応します。  
お支払いは部屋に入ってから行ってください。

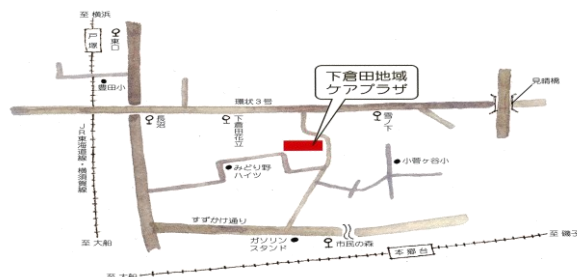
下倉田地区社会福祉協議会 下倉田地域ケアプラザ 共催事業

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

## 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/



・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