



はなだてだより



第250号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和7年1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

年頭のごあいさつ

皆さま、あけましておめでとうございます。

災害や異常気象など、それぞれが心身ふりまわされた2024年だったと推測いたします。そのような中で支えになる身近な「ひと」、「ことば」の存在がより大事になった一年でもあります。関わる一人ひとりを宛先にして、それらとつながり紡ぐ地域ケアプラザ。2025年もスタッフ一同目指す思いです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

下倉田地域ケアプラザ 所長 西隈 肇

令和6年度住民向け医療講座



ご存じですか？

在宅診療

病気になっても、高齢になっても、自分らしく、自宅で過ごしたい方のための訪問による診療です。その人らしい医療や看取りについてのお話です。

★具体的な費用、依頼方法、月何回か、どんな状態で頼むかなど気軽にお医者さんに聞いてみませんか？

講師 横浜南まほろば診療所
院長 山田 英人 先生

日付 令和7年1月30日（木）
時間 13：30～15：00（受付 13：00）
場所 下倉田地域ケアプラザ
定員 先着約20名程度
対象 どなたでも
持ち物 上履き 筆記用具



あんしん子育て教室

申込み制

気になる 子どもの健康

お口のこと、お薬のこと

日付：2月8日（土）

時間：13：30～15：00

場所：下倉田地域ケアプラザ

内容：お口の健康、お薬の正しい使い方

講師：戸塚区歯科医師会

対象：主として子育て世代

※

中止になりました

定員：大人数（要申込）

費用：無料

持ち物：必要な方は、室内履き、筆記用具等

※希望者には講座終了後に個別相談あり（事前申し込み）

※人数に限りがあります。

ゲームスポーツ 体験講座・体験週間

日時：2月6日（木）
13：30～15：00

場所：下倉田ケアプラザ
対象：概ね65歳以上の方
人数：15名程度
申込：必要 費用：無料
内容：電子機器を使った太鼓のゲームやボウリングのゲーム体験

日時：2月7～16日
時間は別途チラシ参照（毎日変わります）
場所：下倉田ケアプラザ
対象：どなたでも
申込：不要 費用：無料
内容：左記のゲームを各自自由に体験頂けます
人数が多い場合は交代でご利用頂きます

認知症を学び、考えよう！ ～認知症サポーター養成講座～

日時：R7年 2月 15日（土）
13：30～15：00

場所：下倉田地域ケアプラザ
講師：戸塚区認知症キャラバンメイト
対象：どなたでも
定員：20人程度
費用：無料
持ち物：室内履き・筆記用具

特別なことはしないけど
正しく認知症を理解して
見守ること・困っていたら手助けする
それがサポーターの活動です。



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。

下倉田 ケアプラザ☆フェス事業報告

12月7日(土) ケアプラザ☆フェスを行いました。
当日は、総勢558名の参加がありました。
模擬店や自治会町内会、各種団体の展示、活動発表上映等を行いました。今年は、ウナシーのお友達も登場し、子供たちは大興奮!! 賑やかなケアプラザ☆フェスでした。
ご参加下さったみなさまありがとうございました。



音楽交流広場

申込み制

ラッパとうたのキラキラ演奏会

～0歳から楽しめるコンサート～



てしまっおんがくたい

日 付: 1月11日(土)
時 間: ①10:00の回は満席になりました
②11:15～11:45(10:45開場)
参加費無料 ※①②同内容です
場 所: 下倉田地域ケアプラザ
対 象: 子どもと保護者
(各回20組) ※子ども3人保護者2人まで
申 込: 12月11日(水) 10時から先着

戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業・介護者のつどい共催事業

申込み制

心の休憩 リフレッシュタイム!

自分で出来る、癒しのマッサージを学びませんか?

日時: R7年1月23日(木) 10:00～11:30
場所: 下倉田地域ケアプラザ
内容: アーユルヴェーダの体質チェック
簡単なセルフマッサージ など
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)
対象: ご家族を介護している方や周りに介護をしている方がいる等、介護に興味をお持ちの方
定員: 10名程度
費用: 無料

つるし雛展示

ケアプラザの入口を入ると、かわいらしいつるし雛がみなさまをお出迎えいたします。
幸ヶ丘・鋼管団地・手芸グループチューリップの有志のみなさんが作成されたものです。
1/10～2/9 鋼管団地有志
2/11～3/10 幸ヶ丘有志
みなさまお楽しみください。

1月の展示

書道展

「地域で活動されている
なかよし会さんの作品展」です。
1月5日(日)～1月27日(月)

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

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。

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/

