



はなだてだより



第253号

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

令和7年4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



介護予防教室

申込制・無料

お出かけを快適に☆

～続・続けよう！

尿漏れ予防トレーニング～



① 6月5日（木曜日）10時～11時30分

② 9月4日（木曜日）10時～11時30分

※昨年の教室の続編ですが、新規の方もご参加いただけます。2回とも参加の方優先します
※今回は女性限定とさせていただきます

定員：概ね60歳以上の方30名

講師：平成横浜病院 理学療法士

場所：下倉田地域ケアプラザ

持ち物：上履き タオル 飲み物



ラジオ体操の会

動画を見ながら「ラジオ体操第1、第2」「みんなの体操」をやり、その後に器具を使わない筋トレを行います。若干きつい部分もありますが、是非ご参加ください。

日程：毎月第2、第4日曜日

13:30～14:30

※第2日曜日は参加者のみで行う自主会になります。

対象：どなたでも

内容：動画を見ながらラジオ体操第1・第2
みんなの体操、本山式筋トレ

費用：無料

持ち物：タオル・室内履き・飲み物

申込：不要



気持ちはアウトドア 申込み制 特別版 焼きマシュマロと しゃぼん玉をやるう！



パパも一緒に！

おむすび握り体験もあるよ！

日付：5月31日（土）

時間：10:00～12:30予定

対象：小学生（小学4年生までは保護者同伴）
未就学児と保護者

定員：30名程度 費用：無料

場所：多目的ホール・裏庭出入口付近

内容：外で炭火マシュマロ焼き等（アレルギー対応不可）
しゃぼん玉&室内で絵本読み聞かせ等

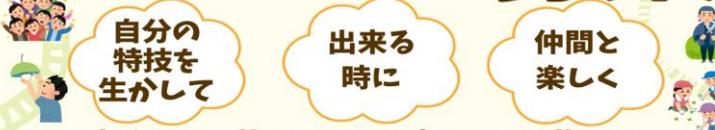
持ち物：各自飲み物、手拭きタオル
外履き袋、室内履き（必要な方）

まだまだメンバー募集中！ お気軽にお問合せください

生活支援有償ボランティア

「下倉田ちょこっとお助け隊」

メンバー募集



自分の特技を生かして

出来る時に

仲間と楽しく

安心して暮らせる下倉田を目指して
ちょっとした困りごとに
あなたのチカラをお貸しください！

活動内容

・庭の草取り ・庭木の剪定 ・花の水やり
・家具等の移動 ・電球交換 ・粗大ゴミの搬出
・網戸、障子の張替え ・掃除 などのお手伝い

支援対象

原則下倉田町在住の高齢者世帯、障害のある方の世帯等

有償ボランティアとは

活動に対し謝礼金が支払われるボランティアのことを言います

連絡・問合せ

下倉田地域ケアプラザ

4月中旬に設立総会を予定しています！

活動開始は4月下旬～5月上旬を予定

募集元：下倉田ちょこっとお助け隊事務局

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

地域ケア会議報告



テーマ～災害時に地域でできること～

地域ケア会議とは、高齢になっても住み慣れた町で出来るだけ長く安心して住み続けるために、個別課題を始め地域の困り事などを地域住民や医療介護の専門職等で話し合う会議です。

令和7年2月13日(木)に、下倉田地域ケアプラザにて包括レベルの地域ケア会議を行いました。今回は、各所で大規模災害が発生している中、災害時の対応について自治会から不安の声があり、下倉田町でも防災について話し合い知識を深めたり、地域の取り組みへ繋げて頂けたらと考え企画しました。参加者は、地域からは各自治会・町内会の代表者の方々に参加していただきました。当日は、区の総務課危機管理・地域防災担当係長による防災時の備えの講義を受け、その後は防災に向け自治会・地域で何が出来るかについて、グループワークで意見交換を行いました。日々、出来ることとして災害時に備えた備蓄やマップ作成、避難訓練を行っている。しかし、人が集まらないことや要援護者支援をどう進めていけばいいのかなどの課題もありました。災害に関する意識を高めることや日頃から助け合うことが出来る関係づくりを作っていくことの重要性がわかる会議となりました。



5月展示:みんなでつくる みんなの写真展

花のある「一コマ写真」募集



応募資格 どなたでも応募できます

募集内容 **お花**が写っている写真

募集期間 3月10日(月)10時～4月22日(火)16時まで

応募方法 まずはお電話でご連絡ください。その後、ご自身でA4サイズに印刷しケアプラザにご持参ください。※額はケアプラザでご用意しています。

★ 氏名、電話番号、写真タイトルを写真の裏面に記載してください。

募集要件:
ケアプラザHP
広報誌3月号をご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
		4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
		貸し館予約開始 電話受付 9:00～				
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
	遊び場しゃべり場 ほっと9:30～		ハートぽっぽ 9:30～		楽今日サロン (かぎあみ等) 9:30～	
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
ラジオ体操の会 13:30～	遊び場しゃべり場 ほっと9:30～					アランチヤ 9:30～
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっと9:30～				
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日			
ラジオ体操の会 13:30～	遊び場しゃべり場 ほっと9:30～					

4月の展示 切り絵展

4月の作品展示は、「切り絵サークル」さんの作品を展示いたします。皆様ぜひお越し下さい!

展示期間: 4月1日(火)～4月27日(日)まで
展示場所: 下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

ケアプラザのお部屋利用してみませんか?

地域の福祉保健活動の場として、5名以上のグループに、無料で部屋の貸し出しをします。興味のある方はご連絡ください。

(利用内容によっては有料又は貸し出しできない場合があります。)



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

URL: 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