



はなだてだより



発行元
横浜市下倉田地域ケアプラザ

発行責任者
所長 西原 肇

第258号

横浜市下倉田地域ケアプラザ

令和7年9月号

子育てママ必見! リユースの会



申込不要

必要のなくなった乳幼児用洋服などを集めて無料で必要な方にお渡しする「リユース(再利用)の会」を実施します。どなたでも参加OK、もらうだけでもOKです!



日時: 10月3日(金) 11:00~12:00
場所: 下倉田地域ケアプラザ(全部屋使用)
対象: どなたでも
持ち物: 持ち帰り用の袋・室内履き(必要な方)
申込: 不要

【ご参加にあたって】

※品物の安全性は各自でご確認の上ご使用ください。
車でのご来場はご遠慮ください

リユースの会への物品募集!

募集対象

150cm サイズ以下の洋服(なるべくサイズ別にまとめたもの)
マタニティ用品 玩具(ぬいぐるみは不可)
絵本(チャレンジ等の教育本は不可)、
だっこヒモ、くつ(状態のいいもの)、
水あそび用おむつ(未開封)

※その他の品物や大きい品物はお電話等でご相談ください。

募集期間: 9月1日(月)~10月1日(水)まで
(受付時間 9:00~17:00)

~~お願い~~

お持ちになる物品は使用する方が気持ちよく
使える状態で出品をお願いします。

学んで、トラブル回避!! 申込み制 消費者被害未然防止講座

日時: R7年 9月 25日 (木)
10:00~11:30
場所: 下倉田地域ケアプラザ
講師: 横浜市消費生活総合センター
相談員 馬場 仁美 氏
対象: どなたでも
定員: 20人程度
費用: 無料 持ち物: 室内履き



悪質商法がどんな手口で行われているのかを知り、被害に遭わないようにしておこう!

ハートぽっぽ 申込み不要 しゃぼん玉の中に入れてみよう

日付: 10月8日(水)
時間: 10:00~11:00 ※しゃぼん玉実施時間
(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 ※当日直接おこしください。
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、しゃぼん玉が上手なスーパーボランティアさんが来てくれますよ。



写真は、イメージです

共催: 下倉田社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ

Tomod's

栄養講座 & 測定会・相談会 11月6日(木) 13:00~15:00

どなたでも
先着30人程度

申込制・無料
詳しくは掲示板で

場所: 下倉田ケアプラザ

講座「フレイル予防と栄養補助食品活用術」/ 握力・体組成測定 / 栄養・お薬相談

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

講座のお申し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。

横浜市では令和7年度からチームオレンジを全エリアで展開します

横浜市のチームオレンジは、認知症の人や家族の希望や願い、困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けた取組を、認知症の人や家族とともに地域住民や団体、企業、関係機関等が連携して進める「本人支援」の活動です。

チームオレンジが実現するとこんな街！



【チームオレンジ3つの基本】

- ① 認知症の人と家族の希望・困りごとを把握して支援できる
- ② 認知症本人や家族も地域の一員として活躍している
- ③ 認知症の人が住みよいまちづくりに向けた活動に取り組んでいる

横浜市の目指す姿は

認知症の人が安心して自分らしく暮らせる地域

- 周りの人が認知症について正しく理解している
- できないところのサポートを受けながら自分らしく能力を生かしてやりたいと思ったことができる
- 身近に相談できる仲間がいる
- 必要に応じて専門職の支援を受けることができる

日	月	火	水	木	金	土
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
	貸し館予約開始 電話受付 9:00~ 遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30~			尿漏れ予防教室 10:00~	災害時スマホ 活用講座 10:00~	
9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30~		ハートぽっぽ 9:30~		楽今日サロン (かぎあみ等) 9:30~	
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
ラジオ体操の会 13:30~	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30~			ZUMBAゴールド 10:30~	アランチヤ 9:30~
9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30~			消費者被害 未然防止講座 10:00~		
9月28日	9月29日	9月30日				
ラジオ体操の会 13:30~	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30~					

介護者のつどい「ぽかぽかサロン下倉田」

茶話会のお知らせ

日時：R7年10月18日(土)
10:00~11:30

場所：下倉田地域ケアプラザ 地域ケアルーム
対象：現在介護している方等これからの
介護に備えて興味関心がある方

内容：普段介護している方等が集まり、日ごろ感じている困り事や不安を共有し、お互いに情報交換などが気軽に出来る茶話会です。
一人で抱え込まずに、同じような立場の人と話すことで、気持ちが楽になったり、介護のヒントを得たりすることが出来ればと思います。

※初めてご参加される方は、お問い合わせください。

9月の展示 水墨画展

ケアプラザで活動している

「水墨会」さんの作品展です

展示期間：9月1日(月)~9月24日(水)

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下

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: <https://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



いっしょ
あるかも



申込制
無料

栄養講座 & 測定会・相談会

11月6日(木) 13:00~15:00

栄養講座：フレイル予防と栄養補助食品活用術

講師：株式会社トモズ 管理栄養士

握力・体組成測定

体組成測定希望の方は、裸足になれるお支度でお越しください

※ペースメーカー、妊娠中の方はご利用できません



栄養・お薬個別相談

測定結果から栄養アドバイスをさせていただきます
お薬相談をご希望の方は「お薬手帳」をご持参ください



場所：下倉田地域ケアプラザ 申込：045(866)2020
対象：どなたでも 先着30人程度 持物：室内履き