



# はなだてだより



第259号

横浜市下倉田地域ケアプラザ

令和7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

## 申し込み制 みんなで知ろう！ 認知症のこと・予防のこと

「認知症とはどんな病気であるか、予防するにはどうすれば良いか」住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、みんなで認知症の事を学んでいく講座です。

### 11月12日(水)

時間：14:00~15:30

場所：下倉田地域ケアプラザ

講師：横浜栄共済病院

認知症認定看護師 武藤 三奈 氏

対象：地域住民

定員：20人程度

費用：無料

持ち物：室内履き、飲み物、筆記用具

## 読書活動推進月間 申し込み制 ブラックライトで遊ぼう

### 11月8日(土)

時間：10:00~12:00予定

対象：未就学児と保護者

(小学生もきょうだいは可)

費用：無料

持ち物：レジャーシート1人用 手拭きタオル

必要な方は着替え・室内履き

定員：35名程度(定員になり次第締め切りです)

内容：蛍光の絵具やペンを使って絵を書く  
工作 絵本読み聞かせ など

※車でのご来場はご遠慮ください

※絵具など使用しますので汚れても良い服装でご参加ください。又蛍光塗料や蛍光剤の入った物質にブラックライトが当たると光って見えます  
例：白いTシャツなど・楽しいです。  
油性ペンやセロハンテープのご用意はありますが数に限りがございます。  
スムーズにお使いになりたい方はご持参お願いいたします。

## 40人はなだて 方レールで遊ぼう! 申込制

部屋いっぱいに広げたプラレールに好きな電車を走らせて遊びましょう！  
電車の持ち込みも大歓迎です！



日時：10月25日(土) 9:30~11:15

対象：どなたでも ※未就学児は保護者同伴

費用：無料 ※車でのご来場はご遠慮ください

持ち物：上履き(必要な方)

定員：35名(定員になり次第締め切ります)

※電車を持ち込みする方は、必ず電車にお名前をご記入ください。



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

## 申込不要 ハートぽっぽ リコーダーの音色を楽しもう

日付：11月12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)

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)

費用：無料

持ち物：上履き(必要な方)

【ハートぽっぽ】 ※車でのご来場はご遠慮ください

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。

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

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。

# 「在宅避難」知ってますか？

災害発生時は、避難所へ避難しなければいけないと思いませんか？ 住み慣れた自宅で過ごす「在宅避難」という方法があります！ 避難所には多くの避難者が集まることから、避難者1人あたりが利用できるスペースが限られ、プライバシーの確保が困難です。



## 備蓄は最低3日分！ できれば7日分！

自宅の建物は無事でも、停電や断水などにより不自由な生活が続くこともあります。住み慣れた自宅での避難生活を継続するためにも、日ごろから備えましょう。



詳しくは下記URLまたは二次元コードから戸塚区役所「在宅避難生活への備え」ページをご覧ください

[https://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/bosai\\_bohan/saigai/sonae/zaitakuhinan.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/bosai_bohan/saigai/sonae/zaitakuhinan.html)



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

## 絵本月間

実施期間 10/11~11/22



ケアプラザの情報ラウンジに おすすめ絵本紹介コーナーを作ります。この期間に絵本を借りた方にはふちプレゼント有(プレゼントはなくなり次第終了です)

## 個人作品展

10月の作品展示は、地域の方の「写真展」です。

※尾瀬を中心とした写真を予定しています。

展示期間：10月1日(水)~10月26日(日)  
展示場所：下倉田地域ケアプラザ1階

## 「楽今日サロン」10月より時間変更のお知らせ

開催日：毎月第2金曜日

開催時間：9:30~14:00となります

## 事業予告

## 下倉田ケアプラザフェス

R7年12月6日(土) 10:00~14:00

詳細は、次号をご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
			10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
			貸し館予約開始 電話受付 9:00~		リユースの会 11:00~	
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
	遊び場しゃべり場 ほっと49:30~		ハートぽっぽ (シャボン玉) 9:30~		楽今日サロン (かぎあみ等) 9:30~	
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
ラジオ体操の会 13:30~						アランチヤ 9:30~
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっと49:30~				サロンはなだて (プラレール) 9:45~
10月26日	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 13:30~	遊び場しゃべり場 ほっと49:30~					

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