



# はなだてだより

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第263号

令和8年2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

サロンはなだて内企画 映画上映会 申込制

## 男はつらいよ

渥美清主演による国民的喜劇シリーズ  
第1作を上映します

日 程：2月28日(土)開場9：15  
(開始9：30～終了11：30予定)

対 象：どなたでも

内 容：上映作品 「おとこはつらいよ」

費 用：無料

持ち物：室内履き

定 員：30名予定

(定員になり次第締め切ります)

※お車でのご来所はご遠慮ください。

：ストーリー：

寅さんが20年ぶりに、故郷柴又に帰ってくる。歓迎ムードも束の間、寅は妹さくらの縁談をぶちこわし、また旅の人となる。奈良で旅行中の御前様とその娘・坪内冬子(光本幸子)と再会。幼なじみゆえ、気さくな冬子に恋をした寅さんは、帰郷してから冬子のもとへ日参する。

申込制

## ボランティア育成講座 ～庭木の手入れについて学ぼう！～

ボランティアに興味のある方、ボランティアをすでに行っている方、庭木の剪定について一緒に楽しく学んでみませんか？

日 程：3月14日(土) 9：30～12：00

対 象：ボランティアに興味のある方、ボランティアを行っている方

講 師：村田 博志 氏

内 容：庭木の剪定について講義と実習で学びます。

費 用：無料

持ち物：上履き、持っている方は剪定ばさみ  
動きやすい格好でお越しください

定 員：20名(定員になり次第締め切ります)



介護者のつどい「ぽかぽかサロン下倉田」 申込制

## 茶話会開催

同じ経験している人たちと  
ちょっと普段の介護の事について思う事  
お話してみませんか？

日時：2月21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。



申込制

## よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

よこはまシニアボランティアポイントは、ケアプラザや介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、換金または寄付することが出来る制度です。

日 時：3月24日(火) 9：30～11：30  
3月25日(水) 9：30～11：30

※両日とも同じ内容です。

対 象：65歳以上の横浜市民の方

内 容：事業概要、ボランティア活動の基礎知識など

費 用：無料

持ち物：介護保険者証・筆記用具・室内履き

定 員：各回5名(定員になり次第締め切ります)

締め切り：2月23日(月)



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。

# ボランティア活動紹介



## アランチヤ

※認知症の方でも安心して参加できるサロンです

日時：毎月第3土曜日 9:00～12:00  
内容：会場設営、珈琲を淹れる、飲み物を配る等

## 園芸ボランティア（じゃがいもの会）

※ケアプラザ内で野菜や花を育てています

日時：毎月第4金曜日（定例会）10:00～12:00  
内容：定例会で情報共有、みんなで野菜や花のお手入れ  
その他、週1回程度（お手入れとお水まき担当等）

## デイサービス

※ケアプラザ2階にある介護保険の施設です

日時：月～土 9:00～12:00（要相談）  
内容：飲み物を配る、ドライヤーかけ等  
※週1日程度の活動になります。

上記ボランティア活動はシニアボランティアポイントの対象です。カードを持っているけど、まだ活動していない方など、興味のある方はケアプラザまでご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7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～					
2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14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～		ハートぽっぽ 9:30～		楽今日サロン (かぎあみ等) 9:30～	
2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
	休館日	遊び場しゃべり場 ほっとタイム9:30～				アランチヤ 9:30～ ぽかぽかサロン 10:00～
2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
ラジオ体操の会 13:30～						サロンはなだて (映画・男はつらいよ) 9:30～

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/



下倉田地域ケアプラザでは、介護予防に継続して取り組む機会として下記に協力しています。次のような方、ご興味ある方ご連絡ください。

- ①足が弱ったと感じる、または弱るのが心配
- ②運動をしたいが何をしたらよいかわからない
- ③運動すべきだが始められない、または続かない
- ④定期的に計測したい

## 歩行機能改善のための研究 参加者募集

### 研究の目的

この研究は、歩行機能を改善する方法を検証するものです。転倒予防に役立つトレーニング方法の開発を目指します。

### 開催日時・場所

毎月 第1月曜日 14時～15時  
下倉田地域ケアプラザ

### 月1回の測定会



専用シューズで歩行測定  
体重・筋肉量・体脂肪率・握力測定など

### ご自宅で毎日トレーニング



簡単な運動をご紹介  
抽選で簡単に使える機器の貸出

### 参加できる方



65歳以上の方  
ご自身で歩ける方  
金属を植え込む手術をしていない方  
\*その他、ご病気によって参加いただけない場合があります

### お問い合わせ

電話：045-787-2800  
横浜市立大学附属病院 救急科 三澤菜穂

またはケアプラザ高橋まで

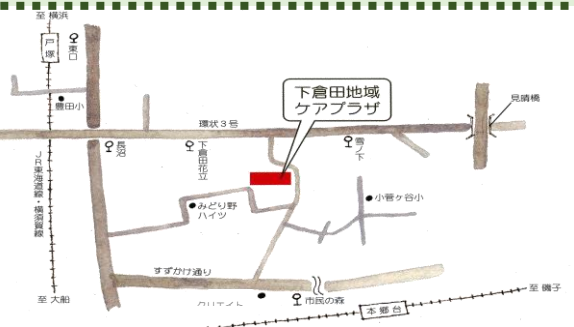
## つるし雛展示

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。  
鋼管団地の有志のみなさんが作成されたものです。  
1/10(土)～3/9(月)  
みなさまお楽しみください。

## 2月の展示 水彩画展

2月の作品展示はケアプラザで活動している「サップグリーン」さんです。

展示期間2月1日(日)～2月26日(木)



- ・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