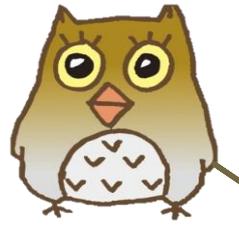


# 下和泉地域ケアプラザだより

《第139号》

※介護等のご相談は、あらかじめ事前に電話で予約をお願いいたします（来館相談は17時まで）。  
※開館時間は原則平日21時まで、日曜日17時までとなります。  
第4月曜日は休館日（祝日の場合、翌火曜日です）



しもずく

介護保険認定  
申請できます

特別養護老人ホーム  
入所申込書あります

## 学びの秋&免疫カアップ

掲載された講座は感染拡大防止のため中止となる場合もあります

### 認知症を学び 理解を深める講座

認知症になっても住み慣れた横浜で暮らしたい

日時：11月13日（金）

13:30~15:00

場所：下和泉地域ケアプラザ  
2階多目的ホール

講師：佐藤 素子 氏

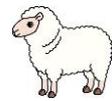
（特別養護老人ホーム恒春ノ郷：元看護部長）

内容：認知症の理解についての講話

定員：25名（先着順・要事前申込）

参加費：無料

申込み・問合せ先：担当 三島



### ほどよく体操、 快適睡眠講座！

日時：11月25日（水）

13:30~15:00

場所：下和泉地域ケアプラザ

2階多目的ホール

内容：睡眠についてのお話と体操

やりすぎない、程よい体操から始めて

快適睡眠を目指してみませんか

講座後希望者はお薬相談もできます

定員：10名（先着順・要事前申込）

参加費：無料

申込み・問合せ先：担当 中村歩・小坂

体験会

## 男の料理教室 かんたんクッキング



在宅ワークの方も、この機会に  
料理を覚えませんか？

かんたんクッキングは男性だけの料理教室です。毎月第3月曜、事前にレシピを考え、買い物をし、料理をしています。料理の苦手な人も、未経験の人も、この機会に一緒に体験してみませんか？

今回の体験会は「かんたんクッキング」のメンバーと一緒に料理をし、食事をします。食事のアドバイスもあります。

ぜひご参加ください。

日時：11月16日（月）

9:00~12:00

場所：下和泉地区センター料理室で調理後に、  
下和泉地域ケアプラザにて栄養のお話し

対象：料理をしたい男性（年齢制限なし）、5名

参加費：今回の体験会は無料（先着順・要事前申込）

持ち物：エプロン・タオル・バンダナ・飲み物

申込み：下和泉地域ケアプラザ 児玉・中村歩

電話 802-9920

✉ shimoizumi@yokohamashakyo.jp



# ★お知らせ「認知症カフェ ぽかぽかサロン」を再開します！

今年3月から休止していた  
認知症カフェ「ぽかぽかサロン」が、  
場所・日時・内容も新しく、再開しました。  
地域で、より多くのひとと、認知症につ  
いて正しく学び、語り合い、認知症にな  
っても安心して過ごせる場所をぽかぽか  
サロンから一緒に広げていきましょう。  
ご参加お待ちしております。

場所：下和泉連合町内会館  
日時：毎月第4水曜 13:30～14:30

※新型コロナウイルス感染予防のため、  
予約優先(先着10名)としています。  
☎802-9920 下和泉地域ケアプラザ

2020年度 下和泉連合町内会・下和泉地域ケアプラザ 共催

## 第4水曜日 認知症カフェ ぽかぽかサロン

★「認知症カフェぽかぽかサロン」がリニューアルしました★

認知症カフェは、認知症のひとと安心して参加できる場所です。認知症のひと、その家族・友人、地域のひとや専門職がつながり、共に学び合って「認知症になっても安心して暮らせる地域」を作りましょう。どなたでもご参加いただけます(先着10名)

認知症ミニ講話・介護・健康あれこれ相談  
移動スーパーぽかぽかマートでお買物もできます  
13時15分～13時45分ごろ

毎月第4水曜日 13時30分～14時30分  
場所：下和泉連合町内会館

日にち	ミニ講話
9月23日	認知症について話そう
10月28日	お薬について
11月25日	認知症と運動の効果
12月23日	上手に取り入れよう福祉用具
1月27日	ストップ！詐欺被害
2月24日	金銭管理の頼れる味方
3月24日	認知症とお口のケア

※新型コロナウイルス感染予防のため、  
・マスク着用をお願いします。  
・会場での飲食はできません。  
(水分補給はできます。ご持参ください)  
・先着10名(予約優先)

参加ご予約・お問い合わせ先 下和泉地域ケアプラザ 代表メール  
和泉が丘1-26-1 ☎802-9920

## 生活支援コーディネーターより

コロナ禍でも、感染予防に工夫をこらして再開した、  
地域活動をご紹介します。

### <高齢者食事会「下和泉八日会」>



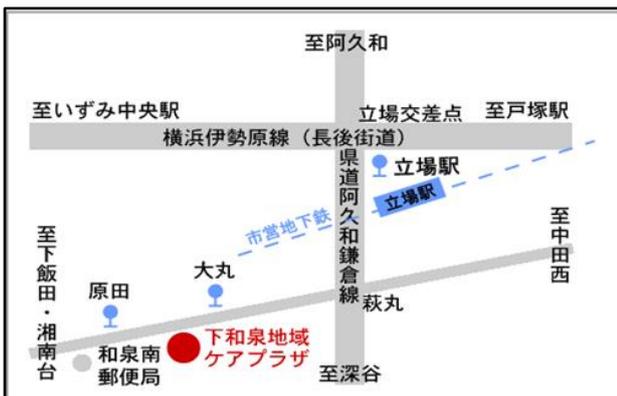
いつもは、大勢で賑やかな食事会  
を開催していました。少しでも顔を  
合わせられ、外出の機会にもなる  
「お弁当を取りに来る」方法で  
再開を実現しました。

## 地域包括支援センターより

来所のご相談はあらかじめ事前予約をお願い  
します。お気軽にご相談ください。

### 地域の身近な相談窓口 地域包括支援センター

社会福祉士 主任ケアマネジャー 看護師  
中村(琴)・伊佐、三島、中村(歩)



下和泉地域ケアプラザだより <第139号>  
発行日：令和2年9月25日  
発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会  
横浜市下和泉地域ケアプラザ  
責任者：所長 高橋 好朗  
連絡先：泉区和泉が丘1-26-1  
TEL：802-9920  
FAX：802-9927