

下和泉地域ケアプラザだより

《185号》

地域ケアプラザは、介護や生活の困りごとの総合相談窓口です。

ご相談の際は、事前にご連絡いただくと助かります。

窓口でのご相談は、9時～18時の間で対応します。(日・祝は17時まで)

第4月曜日は、休館日です。



イメージキャラクター しもずく

9月の介護予防講座

○ 9/25 (水) 13:30～14:30 第2回 認知症予防体操 (藤本真紀先生)

場所：下飯田会館 定員：10名 持ち物：水分、マスク、動きやすい服・靴、フェイスタオル
申込み：9/9 (月) 10時より開始。

○ 第3月曜日13:30～14:30開催「気軽に立ち寄れる体操講座」について

7月と9月はお休みです。8月は「スクエアステップ」(申し込み不要)。

10月は「ふまねっと」を開催。申込み：10/7 (月) 10時より開始。

(電話：802-9920 担当：長谷部)



学齢期の居場所～しもずく広場～主催

夏の自習室

対象

小学生・中学生

(ボランティアさんが勉強を教えてください。)

8.17(土) 14:00～17:00

8.22(木) 12:00～15:00

会場

下和泉地域
ケアプラザ

申込不要

(特別講座は申込必須)
参加無料



時間内の出入りは自由です。宿題や受験勉強をして過ごせます。

疲れたら一休みしながら涼いお部屋で過ごしましょう。参加無料です。

自習室の特別講座 今年のテーマは！食をとおして学ぼう

8/17(土)

色が変わる！？不思議なお茶で実験しませんか？

①夏の料理ラボ！

不思議なお茶とおやつを作ろう！



電子レンジで作る？
ふわふわ蒸しパン！

場所 下和泉地域ケアプラザ
多目的ホール

時間 15時～16時

持ち物 お手拭きタオル 水分

必要に応じてエプロン三角巾

○事前予約制(定員10名)

8/22(木)

ロールサンドを自分で作ってみよう！楽しく作って楽しく食べよう！

②泉区ヘルスメイトと
食事の大切さを学ぼう！



場所 下和泉地域ケアプラザ
多目的ホール

時間 11時～12時

持ち物 お手拭きタオル 水分

必要に応じてエプロン三角巾

○事前予約制(定員15名)

クイズを楽しみながら183
食バランス良く食べる大切
さを勉強しましょう

申込・問い合わせ 下和泉地域ケアプラザ(802-9920)

※両講座ともに作ったものの試食があります。※1日のみの参加も可能 ※自習室で勉強もできます。

【民生委員・児童委員とケアマネジャー向け】

～成年後見制度講座を開催～



重田司法書士事務所の重田司法書士を講師にお招きし、成年後見制度に関する講座を実施。制度の内容や利用例などを聞き、受講者メンバー間でのグループワークを通して、皆で学びを深めることができました。成年後見制度についてのご質問・ご相談も、ケアプラザで受け付けています。ぜひご相談ください。



七夕の笹飾りを作りましたin学齢期の居場所「しもずく広場」

学齢期の居場所「しもずく広場」では、七夕にあわせて笹飾り作りをしました。ボランティアさんが持ってきてくれた笹に折り紙で自由に飾り付けました。ケアプラザの笹も作り、窓口の前に飾っています。しもずく広場では普段の学習支援や居場所支援だけではなく、季節の行事に合わせて、その時期ならではのイベントをしています。

どなたでも参加できますので毎週土曜日(第5週目を除く)の14時からケアプラザで自由に過ごすことができます。



～熱中症にならないために～

昨今の夏の暑さは尋常ではありません。

何よりも大切なのは、

「ご自分の体調を整えること」です。

- ① 体調が思わしくない時は無理をしない
- ② クーラーを上手に利用し、十分な睡眠をとる
- ③ こまめな水分摂取と旬の野菜を食べる
- ④ 涼しいところで、軽い体操をする
- ⑤ 笑うことのできることをを見つける。

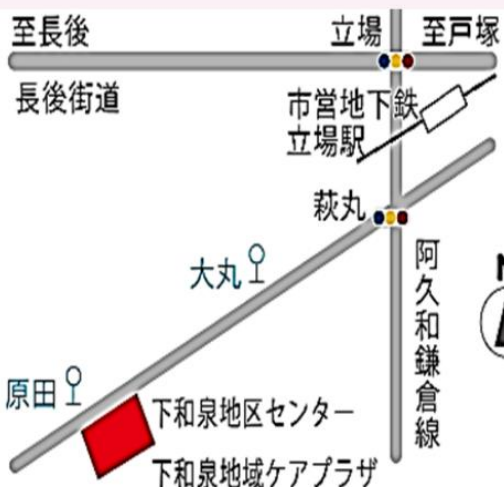


(人との会話でも、テレビでも、ラジオでも何でも！)

みんな、暑い夏を元気に乗り越えましょう！

ケアプラザの紫陽花

梅雨の時期、ケアプラザのエントランスには、折り紙で作った紫陽花を飾っています。中庭にも色鮮やかな紫陽花が咲きました。カラフルな紫陽花が来館される皆様の癒しとなっていたら嬉しいです。



下和泉地域ケアプラザだより〈第185号〉

発行日：令和6年7月26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 梶山 辰吉

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

FAX：802-9927

HP

メール

X



□本誌記載の講座等に申込された方の個人情報は当該講座のみに使用され、目的外に使用されることはありません。

