

下和泉地域ケアプラザだより 《205号》



イメージキャラクター しもずく

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。(祝日の場合は翌日の火曜日)
4月は4月27日(月)が休館となります。

【R8年度 初夏の介護予防連続3講座】(なるべく3講座参加してください。)

5月28日(木) 10:00～11:00 「健口は健康の秘訣」 歯科衛生士：山口節子先生

6月1日(月) 10:00～11:00 「心も体も元気になる体操」 運動指導士：福嶋直美先生

6月12日(金) 10:00～11:30 「時短節約で元気に過ごす食事を学ぶ」 管理栄養士 秋山芳子先生

場 所：下和泉地域ケアプラザ 多目的ホール 持ち物：水分、マスク、動きやすい服装、靴

申し込み：随時募集開始 問い合わせ先：下和泉地域ケアプラザ (担当：長谷部)



【1/22 消防訓練を実施しました】

下和泉地区センターと協同で避難訓練を実施しました。

①初期消火訓練

今回は地区センターの調理室から発火したことを想定し、初期消火、119番通報、避難誘導の訓練を行いました。下和泉地域ケアプラザのデイサービス利用者や、貸館利用者にも参加をしていただき、避難の仕方や経路の再確認をすることができました。

②AED使い方講習会

泉消防署職員よりAED利用方法のレクチャーを受けました。

訓練用人形の胸骨圧迫、AEDを実践同様に利用し、緊急時にも対応できるように訓練を行いました。

【初期消火訓練】



【避難後】



【AED使い方講習会】



《下和泉デイサービス紹介》第2回ラーメンレク【下和泉家】を実施しました！

2/19(木)に第2回ラーメンレクを実施しました。今回の味は味噌味！野菜たっぷりボリューム満点のラーメンでした。

お食事前にはラーメン体操でしっかり身体を動かして準備は完璧★

午後は味噌ラーメンにちなんだクイズやカップ麺の蓋を使ったパズルゲームなどを実施しました！

ここで問題です！味噌ラーメン発祥の地は次の3つのうちどこでしょう？

①札幌 ②名古屋 ③東京 正解は裏面下部に！





スポーツ吹矢体験教室（バイアローズ横浜 下和泉支部）



- ◆人生100年健康寿命を延ばして楽しもう ◆スポーツウェルネス吹矢式呼吸法と健康効果
- ◎血管のつまりや動脈硬化を予防する ◎心を落ち着かせる、ストレスを解消
- ◎冷え性の改善 ◎肩こりの改善 ◎高血圧の予防 ◎脳の老化防止等

開催日時：令和8年5月16日(土)・23日(土) 13:00~14:00
 申込方法：下和泉地域ケアプラザへの電話にて申し込みを受け付けます。
 ①氏名 ②住所 ③電話番号 以上3点をお伺いします。
 参加費：無料 場所：下和泉地域ケアプラザ 多目的ホール
 申込・問合せ：下和泉地域ケアプラザ 電話：802-9920（担当：徳本）
 申込締切日：令和8年5月8日(金)
 定員：各日5名（事前予約・先着順・年齢問いません）
 持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装で

《センター・プラザまつり2026の開催が決定しました！》



日付：2026年5月17日(日) 時間：9時30分~14時30分

今年もケアプラザと地区センターでセンター・プラザまつりを開催することが決まりました！当日はケアプラザ登録団体の展示や発表、飲食販売なども予定しています♪皆さん、是非お越しください！

【うたごえサロン~音楽療法をプラスしたら?~】

みんなで懐かしの音楽を聴きながら、楽しく歌って、音を鳴らし、身体を動かしてみよう

日時 令和8年5月24日(日) 13:00~14:30
 場所 下和泉地域ケアプラザ 多目的ホール
 講師 シニア音楽療法士 伊藤恵理子先生
 定員 先着20名

下和泉地域ケアプラザにお電話でお申込み受付中



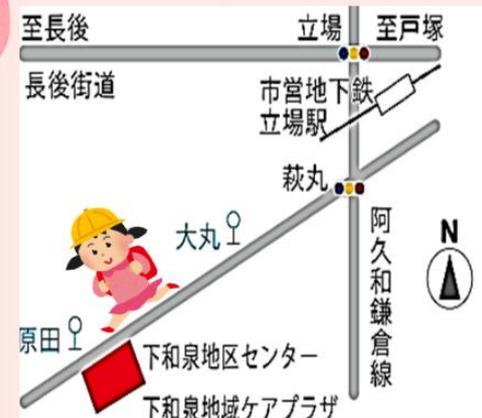
【気軽に立ち寄れる体操教室のご案内】

予約なしで参加でき、座ってできる体操です。場所は下和泉地域ケアプラザ多目的ホール。直近の日程は下記の通りです。

- 4月20日(月) 13:30~14:30 体操講師：藤本真紀先生
- 5月18日(月) 13:30~14:30 体操講師：藤本真紀先生
- 6月15日(月) 13:30~14:30 作業療法士：轟大斗先生



Instagramもチェックしてみてください！



下和泉地域ケアプラザだより〈第205号〉
 発行日：令和8年3月20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



@SHIMOIZUMI_Y045

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

【表面のクイズ：答えは①札幌】