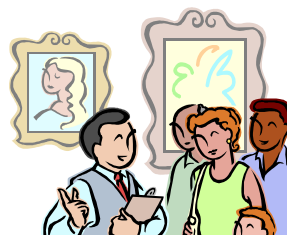


8月の展示 個人作品展

8月の展示作品は個人作品展です。
先月の「はなだてだより」で募集させていただいた、地域の方が制作した作品を展示いたします。

展示期間：8月1日（土）～8月31日（月）

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下



ホームページで広報誌

いつも皆さんにご覧いただいている広報誌「はなだてだより」が、ホームページでご覧いただけるようになりました。

「下倉田地域ケアプラザ」と入力して検索していただくか、直接アドレスをご入力ください。

ホームページアドレス：<http://www.hirakukaicp.or.jp/>

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
8月30日	8月31日					8月1日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)					貸し館予約開始 ペットボトルロケット講習会
8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)				水あそび会	
8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)		ハートぽっぽ		楽今日サロン	
8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
	定期清掃日	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)				サロンはなだて
8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)					

地域包括支援センターより

健康寿命をのばそう講座 前期報告のつづき！

第4回目はこの講座最大のお楽しみ「舞岡公園までのウォーキング」でした。入梅したばかりのため天気が心配でしたがみんなの気持ちを通じたのか曇りで日差しも強くなく歩くのに丁度良い天候となりました。舞岡公園には「ぽかぽかサロン下倉田（介護者の集い）」のメンバーも一緒に行き大人数で楽しくにぎやかなウォーキングとなりました。お楽しみのお弁当は栄養の講義をお願いした岡澤栄養士の所属する会社「おむらいす」さんが作り舞岡公園まで届けてくれました。とても素晴らしく美味しいお弁当でみなさん大喜びでした。



第5回目は日本フットケア協会藤井氏の「フットケア」についての講義と実技でした。フットケアの実践では塩を入れたお湯で足浴した後アロマオイルでマッサージをしました。体が温まりいい香りに包まれとてもリラクセスできました。ほかにも毎日の生活の中で実践できるからだのほぐし方も教えていただき心とからだが癒された講座でした。

第6回目の最終日は参加者の皆さんへの修了証授与式と今回ご協力をいただいたボランティアさんへの感謝状授与式、はまちゃん体操を行いました。講座に参加された方からは講義をしていただいた先生方のお話しがとても分かりやすく資料もみやすく良かった。ウォーキングが楽しかった。お弁当が最高だった。フットケアが楽しかった。はまちゃん体操が体験できてよかった。生活習慣病をととても意識するようになったとうれしい声がたくさん聞かれました。参加された皆さま6週間本当にお疲れ様でした。講義をしていただいた先生方、この講座を支えてくださったボランティアの皆さま、ご協力いただいた関係機関の皆さま本当にありがとうございました。



この「健康寿命をのばそう講座」は10月1日からも同様の内容で開催予定です。前期に参加できなかった方や興味をもたれた方は後期の講座にぜひご参加下さい。お申し込みについては来月のはなだてだよりに案内を出しますのでもうしばらくお待ち下さい。皆さんのご参加お待ちしております！！

サロンはなだて内企画

プラレールで遊ぼう！

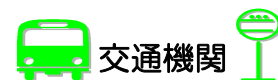
部屋いっぱいに広げたプラレールに好きな電車を走らせて遊みましょう！電車の持ち込みも大歓迎です！
年齢に関係なく皆様のご参加をお待ちしております。

日 程：8月22日（土）
時 間：10:00～12:00
場 所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：どなたでも
費 用：無料
申 込：下倉田地域ケアプラザ 866-2020

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



下倉田地域ケアプラザ 案内図



- 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
- 本郷台駅②番乗場から「戸塚・飯島団地」行き・バス停「貝殻坂」または「市民の森」下車徒歩9分
※ 車でのご来場はご遠慮ください

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: simokurata@hirakukaicp.or.jp
URL: <http://www.hirakukaicp.or.jp/>

はなだてだより

横浜市 下倉田地域ケアプラザ

第65号

平成21年8月号

☆もくじ☆

1 P 知って得する健康・福祉講座
3 P 包括より

2 P ホームページで広報誌・展示・8月の予定
4 P プラレールで遊ぼう



「知って得する健康・福祉講座」

あなたの人生！自分らしくフラン！ ～相続について～

今年3月の遺言の講演会に続いて第2弾！
今回は、黒岩先生に「相続について」お話頂きます。
また個別相談会も開催予定です。

【日 時】平成21年9月19日（土）13:00受付開始

講 演：13:30～15:00

個別相談：15:15～16:00

【場 所】下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

くろいわ やすお

【講 師】黒岩 康夫先生

特定非営利活動法人 神奈川成年後見サポートセンター横浜西支部 支部長

【定 員】35名（先着順になります）

個別相談会は7名までを予定 ※事前の予約が必要です！

【参加費】無料

【申 込】下倉田地域ケアプラザ 866-2020



8月8日から申込み開始！お電話お待ちしております！

主催：下倉田地域ケアプラザ 共催：下倉田地区社会福祉協議会