

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
		貸し館受付				下倉田ケアプラザ祭り
12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)	なでしこ食事サービス 会食会	ハートぽっぽ		楽今日サロン	
12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)					
12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26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
12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
	遊び場・しゃべり場・ほっとタイム(プレイルーム)	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
休館日	貸し館受付					

【遊び場・しゃべり場・ほっとタイム】 10：00～12：00
原則月曜日に実施(第3週は火曜日) 身近な相談役である子育て支援者がいます。おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたりできる親子の居場所ですので、気軽にお出かけください。子育ての相談も出来ます。

【楽今日サロン】 10：00～15：00
毎月第2金曜日に実施。お茶代 100 円、プラス 100 円で軽食を食べることができます!下倉田在住の方対象のサロンです。囲碁、将棋、オセロ、折り紙など地域の方同士楽しく過ごしていただいております。13時頃から歯医者さんがこられお話しが聞けます。

【サロンはなだて】 10：00～13：00
毎月第4土曜日に実施。オセロ、ミニ卓球、ダーツ、囲碁、将棋、幼児用おもちゃなど色々な物で遊んでいただくサロンです。赤ちゃんからご年配の方までどなたでもお越しください。毎月企画も実施しております。



健康寿命をのばそう講座が終了しました!

健康寿命をのばそう講座後期が 11 月 6 日に終わり、今年度の介護予防講座が終了となりましたので後期講座の様子と今年度の介護予防講座全体の振り返りを報告いたします。

後期の講座も前期同様の内容で実施し、参加者 13 名とボランティア兼参加者 4 名の合計 17 名の方が受講されました。10 月 8 日の講座が台風のため急遽日程変更となりましたが、それ以外の日は天候にも恵まれ参加者の出席率もとても良かったです。

お楽しみの舞岡公園へのウォーキングは、秋晴れの気持ち良い天気の中、みんなで美味しいお弁当を食べ、歌を歌い、記念写真を撮り、参加者の親睦も深まったようでした。長距離を歩く事に自信のなかった方もボランティアさんと一緒にがんばって全員無事に往復する事ができました!



後期の栄養講座は講師が落合滋子栄養士に変わり、講義は参加型のグループワークで行なわれました。グループワークは楽しいと参加者に好評でした。

最終日には修了証、感謝状の授与式を行ない、みなさんから一言ずつ感想をいただきました。

そのお話しの中や後日集計した参加者のアンケート結果などから介護予防について①多くの人に知ってもらうこと、②まだ早いと思わずに介護予防に興味を持ってもらうこと、③1 人でも、仲間とでも継続できる方法を考えることが重要だと感じました。今後は、この点を踏まえて介護予防講座を企画したいと思います。

今回の講座を振り返り、このように好評で充実した内容で終了する事ができたのは、講師の先生の素晴らしさはもちろんの事、ボランティアの皆さまのご協力も大きかったと感じていますので、今後も介護予防講座にご協力していただけるボランティアさんの募集をしていきたいと思います。65 歳未満の方で講座に参加したい方はぜひボランティアとしてご参加下さい!!



今回の講座にご協力いただいたみなさま本当にありがとうございました。今後も宜しくお願い致します。そして、下倉田地域のみなさま、今後の介護予防講座をどうぞお楽しみに!!

地域包括支援センター 山本

年末年始 休館のお知らせ

下倉田地域ケアプラザは年末年始休館いたします。
地域の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。

【休館日】

平成21年12月29日(火)～平成22年1月3日(日)

※年始の部屋予約受付は1月4日(月)
9:00から開始いたします。



12月の展示 いろいろ作品展示

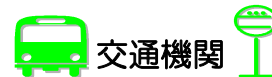
12月の作品展示は、「下倉田ケアプラザ祭り」で展示された作品の一部を引き続き展示いたします。下倉田地域ケアプラザで活動されている趣味のサークルさんの作品展示です。皆様ぜひお越し下さい！

展示期間：12月6日(日)～12月26日(土)

展示場所：下倉田地域ケアプラザ 1階 廊下



下倉田地域ケアプラザ 案内図



交通機関

- 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69号

平成21年12月号

☆もくじ☆

1P サロンはなだて

2P 12月の予定

3P 包括より

4P 年末年始休館のお知らせ・展示予定

サロンはなだて内企画

ひと足 はやい 書初め大会！

ひと足はやく書初め大会を皆さんで行います！
初体験の方、「昔はやったけど最近はやっていない」という方ぜひご参加ください。
お子さんからおじいちゃんおばあちゃんまで皆さんのご参加お待ちしております。

日程：12月26日(土) 10:00～12:00

場所：下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：小学生以上(もちろん大人也大歓迎！)

講師：楽書会(らくがきかい)の方々

内容：みんなで楽しく書初めをします！

費用：無料

持ち物：筆、すずり、下敷き、文鎮、墨又は墨汁

※お持ちでない方はご相談ください

定員：20名(先着順になります)

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