

2017  
5月号

# 横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

平成29年5月 第202号

社会福祉法人  
横浜共生会

横浜市  
下田地域ケアプラザ  
発行責任者：井上雅人

心の健康について考える講座 2017

## 「こころの病について」

「うつ病」をはじめ、「統合失調症」などの精神疾患の患者数は300万人を超え、日本の5大疾患に入り、身近な病気になりました。

しかし、まだ十分に精神疾患については知られていない現状です。今回、さまざまな精神疾患の特徴や対応方法について、一緒に学んでみませんか？

日時：平成29年6月22日(木) 13:30~15:00

場所：下田地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：田中 久美子氏（港北区生活支援センター ソーシャルワーカー）

参加費：無料

申込み：6月1日(木) 10:00より 電話または窓口で

問合せ：563-9081（地域活動交流）

## 大人のそろばん脳トレ講座



認知症になりにくい健康な脳に

そろばんは『指先運動の最高の知的手段』であり、時間・場所を問わず毎日いつでも簡単に出来ます。そろばんによる脳のトレーニングで健康な脳を維持しましょう。

日時：平成29年6月15日(木) 10:00~11:30

場所：横浜市下田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：浅見珠算塾 浅見先生・太田先生

定員：25名 無料 ※そろばんはご用意してあります

申込み：平成29年5月15日(月) 10:00より 電話または窓口で

問合せ：563-9081（包括支援センター）





地域包括支援  
センターからの  
お知らせ



# 「振り込め詐欺」

ケアプラザにも振り込め詐欺や、強引な訪問販売などの情報が入って来ています。実際に子や家族の名前を名乗り信用してしまうケースが多いです。  
最近では「区役所」を名乗る詐欺もあります。  
「おかしいな・・・」と思ったら迷わず相談しましょう



★もし被害に遭われたり、おかしいと感じたら、お近くの  
警察署・交番・または下記へご通報ください

⇒神奈川県警察 悪質商法110番 045-651-1194

★商品・サービスの契約トラブルなどの相談

⇒横浜市消費生活総合センター 045-845-6666

## 介護予防

### 喫茶マロニエ亭

シニアの皆さんがおしゃべりを楽しむ  
喫茶店（参加費200円）  
開催日の3日前までにお申込み下さい  
5月17日（水）  
6月7日・21日（水）  
13:30~15:30

### スクエアステップ

頭と体を使った、新しい介護予  
防体操（参加費100円）  
5月11日（木）  
6月8日（木）  
10:00~11:30

### 月いち体操

月替わりで先生が変わるバラ  
エティに富んだ体操（無料）  
5月13日（土）  
6月10日（土）  
10:00~11:30

## 子育て

### 下田地区赤ちゃん会

区役所主催。第1子0歳児のマ  
マ（パパ）が対象。  
※5月は第3金曜日の開催です  
5月19日（金）  
6月2日（金）  
10:00~11:00

### 子育て支援者相談

区役所主催。子育てで不安な事等  
を支援者さんに聞こう。  
5月2・9・16・23・30日（火）  
6月6・13・20・27日（火）  
9:30~11:30

### 下田地域ケアプラザ子育てサロン すてっぷ☆

親子の遊び場「すてっぷ」。  
プレママもOK!  
5月12・26日（金）  
6月9・23日（金）  
10:00~11:30

## 介護者のつとめ

介護をされている方の「つとめの場」。疑問や  
大変さを共有しませんか？

5月18日（木）・6月15日（木）  
13:30~15:00

## おはなしもた

生活支援センター主催。心の病で通院されてい  
る方やその家族が想いを語らう場。区民限定。

5月18日（木）・7月20日（木）  
14:00~16:00

駐車スペースがありませんので、お車での来館はご遠慮下さい。ご意見ご要望は、ケアプラザの各担当までお願いします。

横浜市下田地域ケアプラザ 港北区下田町4-1-1

TEL:045-563-9081

FAX:045-563-9083

e-mail:shimoda@y-kyousei.or.jp

HP <https://shimoda-cp.jimdo.com/>

