

2018  
4月号

# 横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

平成30年4月 第214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

## 異動のごあいさつ

所長の井上雅人です。人事異動によりこの3月いっぱいまで退任となりました。地域の皆様・ボランティアの皆様、ほんとうにお世話になり、ありがとうございました。

下田ケアプラザは開所から17年8ヶ月。振り返っていちばんの変化だと思うのは、地域の皆様が介護予防の意識を持って参加する体操や脳トレその他いろいろな活動の場が、とても増えたということです。住民の方々が声をかけ合い、励まし合ってご自分たちの健康づくりに取り組むまち・・・そんなまちづくりに多少なりとお役に立てたことを嬉しく思っておりますし、今後も、新しい所長と職員一同、お役に立てるよう努めてまいります。

改めまして、長い間ほんとうにありがとうございました。



## 定期開催決定!

### 認知症カフェ

### 下田メモリーカフェ

#### 認知症カフェとは・・・

お茶やコーヒーを飲みながら認知症の方や、介護をしている方・認知症について知りたい方など、地域交流や情報交換をする場です。

日時：5月より毎月第2木曜日 ※8月・1月はお休み

13:30～15:00

場所：下田地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：1人200円

申込み ☎：563-9081

5月10日(木)

13:30～15:00

高齢者サロン

## マロニエ亭のご紹介!

### — 喫茶マロニエ亭とは —

ケアプラザ職員とボランティアさんが運営するミニサロンです。ゆっくりお茶を飲みながら楽しくお話しができる憩いの場です。

日時：毎月第1・3水曜日

13:30～15:30

・受付は13:25から行います

・開催日の3日前までにお申込み下さい

場所：下田地域ケアプラザ2階 多目的ホール

参加費：1回 200円

申込み：563-9081


4月4日・18日(木)

13:30～15:00

# 下田元気塾

# 栄養編

## 楽しく食べて健康に！

シニア世代に必要な栄養素など、食生活で留意すべきことや食事を楽しむことの大切さを、**キューピー** の方からポイントをおさえてわかりやすくお話しいただきます。

日時：平成30年5月31日(木) 10:00～11:30

会場：下田地域ケアプラザ

費用：**無料** 定員：**30名** ※おみやげもあります

申込み：平成30年4月23日(月) 10:00～

窓口またはお電話で☎：563-9081



## 介護者のつどい

介護をされている方の「つどいの場」。疑問や大変さを共有しませんか？

4月19日(木)・5月17日(木) 13:30～15:00



## おはなしもだ

港北区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17日(木) 14:00～16:00

## スリーA教室

あかるく・あたまをつかって・あきらめない認知症予防教室 (参加費 100円)

4月26日(木)・5月24日(木) 13:30～15:00

## 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)

4月12日(木)・5月10日(木) 10:00～11:30



子育て支援者会場→子育ての不安や悩みを相談。

4月3・10・17・24日(火) 9:30～11:30

下田地区赤ちゃん会→第1子の歳児のママ(パパ)が対象。

4月6日(金) 5月18日(金) 10:00～11:00



すてっぷ→親子の遊び場。プレママ(パパ)もOK!

4月13・27日(金) 10:00～11:30

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-ep.jimdo.com/>

