

横浜市下永谷地域ケアプラザ便り

ケアプラ通信

令和元年9・10月号

NO.107

社会福祉法人 同塵会
横浜市下永谷地域ケアプラザ
港南区下永谷 3-33-5
045-826-2640
発行責任者 佐藤 京子

shimonagayacareplaza-shimonagayacareplaza-shimonagayacareplaza-shimonagayacareplaza

よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

「よこはまシニアボランティアポイント」ってなあに？



いきいき案内人 健康ほうし君

所定の研修会に参加すると、登録した方にポイントカードが発行されます。ポイントの対象施設でボランティア活動を行なうとポイントがたまり、1,000ポイント以上たまると、年1回換金又は寄付する事が出来ます。（1日200ポイント、年間8,000ポイントまで 1ポイント=1円）



よこはまシニアボランティアポイントカード

「ヨコハマいきいきポイント」から
「よこはまシニアボランティアポイント」に
愛称が変更になりました（H26年4月～）

11/20 水

13:30～15:30

対象 65歳以上の方

持ち物

介護保険証 登録時に必要です。必ずご持参ください。
ポイントカードは後日お渡しになります。

筆記用具・資料を入れるバック等

皆さん、生き生きと
ボランティア活動をされています

ぜひ **登録研修会** に
ご参加ください。



会場 下永谷地域ケアプラザ
多目的ホール

申込受付 電話又は受付窓口まで

申込〆切 **10/31** 迄にお申込み下さい

●上記のお問合せ・お申込み●下永谷地域ケアプラザ ☎045-826-2640

やさしい地域をめざして

認知症の理解を深めよう

① 9/6 [金] 13:30～15:00 無料

認知症サポーター養成講座

② 9/13 [金] 13:30～15:00 無料

運動しながら脳トレを！～コグニサイズ実践編～
(介護予防運動指導員 鶴貝 恵子 氏)

③ 9/20 [金] 13:30～15:00 無料

美味しいお茶で健康づくり～お茶の入れ方講座～
(協力：株式会社伊藤園) 先着24名

④ 9/27 [金] 10:00～13:00

認知症になりにくい レシピとクッキング 参加費300円
先着16名

会場 下永谷地域ケアプラザ



まだまだ
参加者
募集中!!



下永谷くうねるあそ部

下永谷笑いヨガ教室

[日時]

9月19日(木) 13:15～14:45

[会場]

下永谷地域ケアプラザ多目的ホール

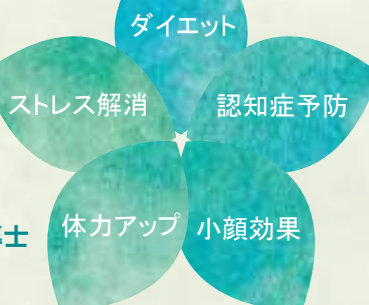
参加費無料
先着30名

[持ち物]

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・室内用運動靴

[講師]

介護予防運動指導員/
笑いヨガリーダー/健康運動指導士
鶴貝 恵子 先生



健康相談

健康に関する相談を、
ケアプラザの協力医
湘寿クリニック 木村剛爾 先生が
相談を受けます。お気軽にお越し下さい。(要予約)

10/18 金
15:00～16:00

無料

※11月以降はお問い合わせ下さい。



木村剛爾 先生

下永谷4丁目にある「湘寿クリニック」の院長です。
診療科目は主に内科と精神科です。
H29年7月からケアプラザの協力医となり、
地域の方やケアマネジャーのご相談を受けています。

ご相談は事前には 下永谷地域ケアプラザ包括支援センター
☎045-826-2640 までご連絡下さい。

百合ヶ丘ハイツ自治会館 に集まれ!! Go! 健康講座

10/ 1 火 『運動しながら脳トレを
10:00~11:30 -コグニサイズ実践編-』

【講師】
介護予防運動指導員
鶴貝 恵子 氏



10/11 金 『健口で健康
10:00~11:30 -口腔ケアのノウハウ-』

【講師】
歯科衛生士
橘田 康子 氏



10/15 火 『簡単! 美味しい!
10:00~11:30 栄養が取れる食事(試食付)』

【講師】
管理栄養士
青木 博 氏



共催 百合ヶ丘ハイツ自治会・高齢者福祉部 いきいきクラブ ビ・スケツト
定員 各回 20名位 (概ね60歳以上) 百合ヶ丘ハイツ自治会以外の方もOK
持ち物 動きやすい服装・上履き・飲み物・タオル 申込〆切 9/5

会場 百合ヶ丘ハイツ自治会館

参加費
無料

貸館の空き状況
ホームページで
確認できます



①インターネット検索画面「下永谷地域ケアプラザ」
と入力して検索

下永谷地域ケアプラザ

検索

②「下永谷地域ケアプラザ/社会福祉法人同慶会」

貸館予約状況はこちら(PDF)▼

をクリック

予約状況カレンダー の見方



空き



予約済み



休館日

●更新は不定期です●

メール配信を
お届けしています



ボランティア情報

ボランティアに興味のある方どなたでも

件名を「ボランティア情報」にして

- ① お名前 ② 生年月日
- ③ ご住所 ④ 電話番号

子育て情報会員募集

0~小学生のお子様をお持ちの保護者

件名を「子育て情報会員申込み」にして

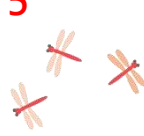
- ① お名前 (お母様・お子様)
- ② お子様の生年月日
- ③ ご住所 ④ 電話番号



を本文に記入の上、以下のアドレスに送信してください。

shimonagaya-kouryu@shafuku-doujinkai.or.jp

9月10月 横浜市下永谷地域ケアプラザカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
9月 1 貸館抽選会 10:30~	2 	3 卓球サロン 15:00~19:00 	4 キッズスペース 15:00~16:30 	5 くねるあそ部 10:00~12:00 子育てひろば 10:00~12:00  大人の卓球サロン 15:00~19:00 	6 ろまんカフェ 10:00~12:00  認知症の理解① 13:30~15:00	7 囲碁将棋サロン 13:00~17:00 
8 プラレールの部屋 9:30~12:00 	9 休館日	10 卓球サロン 15:00~19:00 	11 キッズスペース 15:00~16:30 	12 子育てひろば 10:00~12:00  大人の卓球サロン 15:00~19:00 	13 認知症の理解② 13:30~15:00	14 
15 	16 	17 卓球サロン 15:00~19:00 	18 キッズスペース 15:00~16:30 	19 くねるあそ部 10:00~12:00  子育てひろば 10:00~12:00  大人の卓球サロン 15:00~19:00  笑いヨガ教室 13:15~14:45	20 認知症の理解③ 13:30~15:00	21 囲碁将棋サロン 13:00~17:00 
22 プラレールの部屋 9:30~12:00 	23	24 卓球サロン 15:00~19:00 	25 赤ちゃん教室 10:00~11:30  キッズスペース 15:00~16:30 	26  子育てひろば 10:00~12:00  ポケットパーク 10:30~11:30  大人の卓球サロン 15:00~19:00 	27 認知症の理解④ 10:00~13:00	28
29	30 しもかふえ (しもながやカフェ) 10:00~11:30 	1 貸館抽選会 10:30~ 卓球サロン 15:00~19:00 	2 キッズスペース 15:00~16:30 	3 くねるあそ部 10:00~12:00  子育てひろば 10:00~12:00  大人の卓球サロン 15:00~19:00 	4 ろまんカフェ 10:00~12:00 	5 囲碁将棋サロン 13:00~17:00 
6	7 	8 介護者のつどい 13:30~15:30  卓球サロン 15:00~19:00 	9 キッズスペース 15:00~16:30 	10 子育てひろば 10:00~12:00  大人の卓球サロン 15:00~19:00 	11	12 
13 プラレールの部屋 9:30~12:00 	14 休館日	15 卓球サロン 15:00~19:00 	16 キッズスペース 15:00~16:30 	17 くねるあそ部 10:00~12:00  子育てひろば 10:00~12:00  大人の卓球サロン 15:00~19:00 	18 協力医・木村先生 相談コーナー 15:00~16:00 	19 囲碁将棋サロン 13:00~17:00 
20 	21 歌声広場 13:30~15:00 	22 ※卓球サロンお休み	23 赤ちゃん教室 10:00~11:30  キッズスペース 15:00~16:30  	24  子育てひろば 10:00~12:00  ポケットパーク 10:30~11:30  大人の卓球サロン 15:00~19:00 	25	26 
27 プラレールの部屋 9:30~12:00 	28 しもかふえ (しもながやカフェ) 10:00~11:30 	29 卓球サロン 15:00~19:00 	30 キッズスペース 15:00~16:30 	31 子育てひろば 10:00~12:00  大人の卓球サロン 15:00~19:00 		

お知らせ

下永谷地域ケアプラザの
番号☎826-2640の
かけ間違いが増えています。
番号をお確かめの上、おかけ下さい。



の印の日は11:30~
毎月第1月第4木
「そよかぜ南の家」の
パン販売です

ひまわりホルダー

お誕生日月が更新月です。
登録の内容に変更がない場合も
下永谷地域ケアプラザまで
ご連絡をお願いします。



※
「歌声広場」
「ポケットパーク」は
事前登録・定員制の
事業です。