

夏を楽しもう！

ケ ア プ ラ ザ

2 0 2 4

要申込

海洋プラスチックを使って



アンブレラ
マーカーを作ろう！



20名
(抽選)

8/6(火) 13:30~15:00

対象 小学生 参加費 300円

●申込方法●

7/25(木) 〆切

①~③のいずれかの方法でお申し込みください。

①電話 (304-1291) ※①②受付時間 9:30~16:30まで

②窓口

③メール ※24時間送信可

参加したいイベントの二次元コードを読み取り、必要事項を入力の上、お申し込みください。



アンブレラマーカーを作る



薬剤師体験

抽選結果は以下の日程でお知らせします。
「アンブレラマーカーを作ろう」・・・7/29~7/30
「薬剤師体験」・・・8/8~8/9

要申込

子ども
薬剤師体験



8/20(火)

⑩10:00~ ⑪11:00~ ⑫12:00~
⑬13:00~ ⑭14:00~ ※各回1時間

対象 小学生 参加費 無料

各回
10名
(抽選)

●問合せ●

☎045-304-1291

担当：地域活動交流(石塚)

更新しました！！

シニア応援マップ



瀬谷第二地区・南瀬谷地区の中にある、どなたでも参加できるサロン等の集いの場を掲載している「シニア応援マップ」をこの度、更新しました！
下記の場所にて配布していますので、お手に取ってご活用ください。

【配布場所】

- ・瀬谷区役所4階
- ・瀬谷区社会福祉協議会
- ・瀬谷スポーツセンター
- ・瀬谷さくら小コミスク
- ・南瀬谷小コミスク
- ・下瀬谷地域ケアプラザ

お気軽にご相談ください
お問い合わせ・お申込み・ご相談
横浜市下瀬谷地域ケアプラザ

TEL: 045-304-1291 毎月第1月曜日は休館日です
FAX: 045-304-1259 (デイサービスは除く)

2024年7月1日 発行
社会福祉法人 同塵会
横浜市下瀬谷地域ケアプラザ
瀬谷区下瀬谷2-44-6
TEL 045(304)1291
FAX 045(304)1259
発行責任者 仲戸川 賢治

下瀬谷
ケアプラザだより

認知症予防アロマと
認知症の理解と対応

第1回

9/19(木)13:30-15:30

ハーブティーを飲みながら
認知症の理解と対応について
学びましょう

講師：下瀬谷地域ケアプラザ
地域包括支援センター職員

第2回

9/20(金)10:00-12:00

認知症予防アロマのお話しと
アロマスプレーづくり

講師：中田 明希子 氏
(セラピスト)

2日間ともに参加できる方先着40名

☆参加無料☆

申込は担当(金子・蔦谷・登川)まで

公式SNSで日々の取組みなどを発信しています。
ぜひご覧ください！



Instagram



SHIMOSEYA_CPLZ

LINE
公式アカウント



YouTube



地域包括支援センター

横浜市下瀬谷地域ケアプラザ 【令和6年度 介護者のついで】

こころの座談会

～日頃の疲れを癒しながら語り合いませんか～

ハンドマッサージ体験 & 座談会

講師：中田 明希子 氏

アロマオイルを使用して、心も体もほっとするひとときを一緒に過ごしませんか？

座談会に参加の際は、以下①～③を守っていただくことをお願いします

- ①人の話をよく聞く
- ②批判、こうであるべき、これが正しいなど決めつけない、意見しない
- ③座談会で話した内容や聞いたことは秘密厳守とします

日時：9月21日(土) 13時～16時

場所：下瀬谷地域ケアプラザ ボランティアルーム

申し込み：045-304-1291 (事前申込制 8名)

対象：現在介護をしている方、介護をしていた方

費用：無料

お願い：駐車場が限られています。公共交通機関をご利用ください。

お問合せ

横浜市下瀬谷地域ケアプラザ

電話：045-304-1291 担当：石田・登川

エンディングノート 書き方講座

8/29 木 あなただけのエンディングノートを
作りましょう
13:30～15:30

場所：下瀬谷地域ケアプラザ

定員：先着20名(事前申込制)

申込み：電話 045-304-1291

当日、瀬谷区版エンディングノートと
エンディングノートガイドブックを無
料で差し上げます

講座の詳細は、下瀬谷地域ケアプラザ、
瀬谷区役所(4階)にてチラシを配架
します。ご確認ください★

地域活動交流



出張!! 親と子のフリー広場 消防署に行こう!

9/24 火 10:00～11:30

集合場所：下瀬谷地域ケアプラザ

対象：乳幼児と保護者

定員：先着15組

申込み：8月5日(月)10:00より
右記のいずれか方法にて

消防署見学は30分前後を予定しています。
その他はケアプラザで室内遊びをします。

■申込み方法■

いずれかの方法にてお申込みください

①電話(304-1291) ※①②受付時間 9:30～16:30まで

②来館

③メール ※24時間送信可

二次元コードを読み取り必要事項
を入力の上送信



☆消防車・救急車が出動している場合は、車両の見学が出来ない場合もございます。ご了承ください。

通所介護(デイサービス)

学生さん

ボランティア募集

中学生以上
対象

夏休み

夏休みの期間中、デイサービスでボランティア活動をして
みませんか？ 介護・福祉に興味がある方、介護の仕事を目
指している方、少しのぞいてみたい方・・・ などなど
1日からでも活動歓迎です！

活動曜日 土曜日・日曜日・祝日含む何曜日でも
(定休日なし)

活動時間 10時30分～12時程度

活動内容 入浴後のドライヤーかけ

くわしくはデイサービス担当までご連絡下さい

電話番号：045-304-1291 (8:30～17:15)

生活支援コーディネーター

グリーンボランティア

～認知症予防ハーブ栽培と活用～



嗅覚を刺激するハーブは認知症予防にも
良いそうです☆
数あるハーブの中でもとりわけ予防効果
が高いと言われているハーブ栽培にも
取り組んでいます。
グリーンボランティアの活動に参加して
介護予防&認知症予防!!



活動は週一回程度。

ご都合の良い日だけでOK!

お気軽にご参加ください☆

日時はお問い合わせ下さい。

ながらボランティア

～レコードを聴きながらちょこっとボランティア～

ケアマフ(認知症マフ)づくり



ケアマフ(認知症マフ)は
筒形のニットで、手を入れ
ると毛糸の感触がふんわり。
心身の緊張を解きほぐし、
安心感が得られるそうです。

ながらボランティアでは
ケアマフを編むメンバーも。
レコードを聴きながら様々
な活動に取り組んでいます。

作品例

毎月第4木曜日 10:00～11:30

お気軽にご参加ください☆

お申込み・お問い合わせは担当かねこまで