

## 装飾ボランティア

月1回、季節のお花などの工作を楽しみながらケアプラザの壁に飾り付けています。

毎月第3火曜日  
10:00~11:30



担当：地域活動交流

春から始めませんか

## ボランティア募集中

詳細は各担当までお問合せください。

問合せ先 045-304-1291

## デイサービスボランティア

デイサービスご利用者様の入浴後のドライヤーかけをして下さる方を募集しています。ボランティア活動に興味のある方、丁寧にお教えします！

土・日・祝日を含む毎日  
(お好きな日にちで大丈夫です)



10:30~12:00頃

担当：デイサービス

2025年4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

## ケアプラザのお部屋をご利用ください



ケアプラザでは、地域の皆様に福祉・保健等に関する活動や交流の場としてお部屋の貸し出しをしています。

福祉・保健に関する活動で利用する場合は原則無料で利用できます。  
(団体登録が必要です)

活動内容によっては有料またはご利用が出来ない場合もありますのでご了承ください。

施設利用時間帯	
午前	9:00~12:00
午後①	12:00~15:00
午後②	15:00~18:00
夜間	18:00~21:00
※日曜・祝日は午後②17:00迄	

調理室



多目的ホールに隣接しています。調理器具、食器類も取り揃えています。

多目的ホール



体操や会議等大人数のご利用に。一番広いお部屋です(定員50名)

ボランティアルーム



少人数の打合せ、活動等に。(定員12名)

地域ケアルーム



ボランティアルームよりやや小さく、会議等に適しています。(定員12名)

●施設利用に関しての詳細はお問合せ下さい  
(304-1291 地域活動交流まで)

## お部屋の抽選予約の方法が変更になりました。

今まで毎月1日にお電話でお受けしていましたお部屋の抽選予約が、令和7年4月より書面での受付に変更となります。抽選予約の申込用紙はケアプラザにあります。抽選予約についてご不明な点等ございましたら上記問合せまでご連絡ください。



## スマホボランティア

「シニアのためのスマホサロン」にてスマホの使い方に関する質問に個別にお答えしています。

日時はお問合せください。



担当：かねこ

## ながらボランティア

お好きなレコードを聴きながら、ケアマップ(認知症マップ)を編んだり、介護施設やケアプラザ等で披露するトーンチャイムの練習をしています。

毎月第4木曜日  
10:00~11:30



担当：かねこ

## グリーンボランティア

国際園芸博覧会開催に向けて下瀬谷地域ケアプラザを花と緑でいっぱいにするプロジェクトです。

定例会 毎月第4金曜日  
10:00~11:30



ガーデニング活動 週1回程度

担当：かねこ

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！



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  
FAX: 045-304-1259

毎月第1月曜日は休館日です  
(デイサービスは除く)

# 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7年度 介護者のつどい】

## 「在宅医療について」

～家で受けられる医療ってどんなものがあるの?～

不安  
費用は?  
どのタイミングで利用できるの?  
手続きはどうしたらよい?  
こんなことができるの?

**\* 瀬谷区在宅医療相談室の方による講座です**

【日時】	▶▶▶ 令和7年6月14日(土) 13:30~15:00
【会場】	▶▶▶ 下瀬谷地域ケアプラザ 多目的ホール
【講師】	▶▶▶ 瀬谷区在宅医療相談室 室長 飯塚 佳代子 氏
【対象】	▶▶▶ どなたでも参加可能

定員:30名  
参加費無料

近年、高齢者世帯や独居世帯の方が増えている状況で、在宅での癌の治療や在宅酸素、腹膜透析など在宅医療の需要が高まっている状況です。  
講座を聞く事で、もしもの時のために備えてみませんか?

お申し込み・お問い合わせ  
横浜市下瀬谷地域ケアプラザ  
TEL 045-304-1291 担当 地域包括支援センター  
石田・黒谷・登川・鈴木

## 令和7年度 介護者のつどい 講座のお知らせ

### 「在宅医療相談室とは」

多くの方が、病気を抱えても住み慣れた家等で療養し、自分らしい生活を続けたいと望んでいる方が多いと思います。  
在宅医療相談室は「退院が近いけど在宅療養に向けての受け皿がない」「往診の医師が見つからない」「ケアマネジャーが見つけれない」「訪問看護ステーションがどこにあるかわからない」等の相談を病院・医院・福祉保健センター・訪問看護ステーション及び在宅介護事業所から受け付ける医療と介護の相談窓口となっています。

\* 事前申し込み制 (30名) となっています。  
\* 駐車スペースが限られているため、公共交通機関や近隣のコインパーキングなどをご利用ください。

# 地域活動交流

## 親と子のフリー広場

毎月 第2・第4 金 10:00~12:00  
対象:乳幼児とその保護者

4月	11日	通常開催
	25日	こいのぼり製作
5月	9日	通常開催
	23日	通常開催
6月	13日	通常開催
	27日	七夕飾り作り

プログラムは都合により変更になる事があります。ご了承下さい

「にこてらす」から「横浜子育てパートナー」が来ます。  
(相談できます) ※10:30~12:00

## 出張にこてらす × 出張フリー広場

# 公園であそぼう!

対象 乳幼児とその保護者

6/6 金 10:00 ~ 12:00  
申込み不要

場所 下瀬谷第三公園 (下瀬谷2丁目42)

持ち物 水分・汚れてもいい洋服

雨天時はケアプラザで室内遊び

# 通所介護(デイサービス)

## ★ 令和7年1月・2月の季節のイベント

節分の豆まき  
今年の節分は2月2日でしたがデイサービスでは2月3日に行いました。  
落花生で鬼退治!!

1月10日  
橋戸囃子連中さんによる獅子舞  
皆さん頭をかんでもらいました!

1月19日「海鮮なべ」  
海の幸と野菜たっぷりの鍋を  
昼食でいただきました!!

# 生活支援コーディネーター

## サードプレイス下瀬谷

家(ファーストプレイス)でも  
職場(セカンドプレイス)でもない、  
第3の居場所(サードプレイス)  
新プログラムのご案内

### ケアマフ編み ニットカフェ

ケアマフ(認知症マフ)は筒形のニットで手を入れるとふんわり安心感が得られます。出来上がったマフは高齢者施設などへ寄付。

### レコード ルーム

お好きなレコードが聴けるよう、決まった日時にお部屋を開放。

### シニア向け eスポーツ

介護予防・認知症予防として注目されている「eスポーツ(ゲームスポーツ)」でみんなで楽しく健康維持♪  
開催日時など  
詳細は担当かねこまで