

# 下和泉地域ケアプラザだより

《第138号》

※介護等のご相談は、あらかじめ事前に電話で予約をお願いいたします（来館相談は17時まで）。  
※開館時間は原則平日21時まで、日曜日17時までとなります。  
第4月曜日は休館日です。



しもずく

介護保険認定  
申請できます

特別養護老人ホーム  
入所申込書あります

## ボランティア募集

### 子育てサロンのお手伝い募集

子どもとお母さんの憩いの場で、おもちゃの準備やお子さんのお相手



第1・3水曜 ケアプラザ 2F 多目的ホール

10:15~11:45

担当:児玉(こだま) 電話:802-9920

高校生から

シニアの皆さんまで大募集

65歳以上

## よこはまシニアボランティアポイント登録研修会のご案内

研修を受講し、ボランティア登録をして、元気にボランティア活動をしてみませんか？

介護施設等でボランティア活動をすると、たまったポイントで寄付や換金ができます。

近隣での  
研修会日程

よこはまシニアボランティアポイント事務局

平日9:00~17:00 要事前申込み

☎045-671-0296

9月25日(金) 戸塚公会堂 講堂

11月17日(火) 泉公会堂 講堂・第1会議室

11月30日(月) 瀬谷公会堂 講堂

よこはまシニアボランティアポイント

検索

## 老いの不安解消講座 2020

ポジティブエイジング  
Positive Aging

毎年好評の老いの不安解消講座を今年も開催します。今年は「ポジティブエイジング」と題して、「権利擁護」と「介護予防」の視点から「終活」をより前向きに考えていくためのテーマを3回連続講座でご紹介します。最新のエンディングノートも配布します。

日程:第1回 10/17(土)「人生100年時代の片付け術」  
～腰痛予防と片付け術～

第2回 10/31(土)「こんな時だからこそ、今年の年賀状どうする？」  
～終活における人間関係整理～

第3回 11/21(土)「とびきり笑顔の写真をのこそう！」  
～口腔ケアと明るい遺影撮影～

時間:10:30~12:00 参加費:無料

場所:下和泉地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

定員:20名(先着順・要事前申込) 申込受付 9/16(水)10:00~

申込み・問合せ先:下和泉地域ケアプラザ

伊佐・中村 電話 802-9920



地域包括支援センターは地域の福祉・保健の相談窓口。介護予防・健康づくりを推進しています。

## はつらつと元気に体操

「下和泉地区社協」メンバーと一緒に Let's トレーニング♪

足首が固くなっていませんか？  
足首をしなやかにします。

### 足・足関節

#### ⑭ 指回し

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



#### ⑮ 足首回し

右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



#### ⑯ 足ツイスト

足のつま先側とかかと側を反対方向へやさしくねじります

4回、左右の足で行います。



#### ⑰ タオル踏み

左右各4回。

タオルを丸めてくるぶしのやや前で踏みます。

青竹踏みでも可



横浜市ご当地健康体操で、足の動きを改善しましょう

下和泉では地区社協会議前に体操をしています



泉区ハマトレマスタアの秋葉です！

#### ⑱ タオルつかみ

左右各4回。

指をしっかり開きタオルをつかみ、軽く持ち上げます。



息を止めずに行いましょう。声に出してカウントすると自然に呼吸ができます。



身近な場所で元気をつくろう！

## しもづく体操の会

第4月曜 一緒に体操をするメンバーを募集中

9月28日(月)・10月26日(月)

10:00~11:30

場所：下和泉連合町内会館 (元 青少年の家)

参加費：1回 200円

持ち物：飲み物・上履き・タオル・マスク着用

申込み問合せ：

下和泉地域ケアプラザ 中村歩

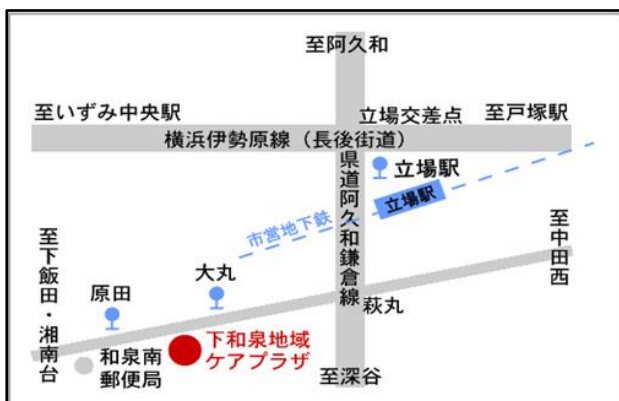


### ぽかぽかサロン 運営ボランティア募集

9月から、下和泉連合町内会館にて、認知症カフェ「ぽかぽかサロン」を開催予定！  
第4水曜 13:30~14:30 詳細はお問合せください

### 地域の身近な相談窓口 地域包括支援センター

社会福祉士 主任ケアマネジャー 看護師  
中村(琴)・伊佐、三島、中村(歩)



下和泉地域ケアプラザだより〈第138号〉

発行日：令和2年8月27日

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会  
横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者：所長 高橋 好朗

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

FAX：802-9927