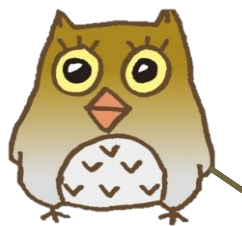


# 下和泉地域ケアプラザだより

《第139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（祝日の場合、翌火曜日です）



しもづく

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

掲載された講座は感染拡大防止のため中止となる場合もあります

## 学びの秋&免疫カアップ

### 認知症を学び 理解を深める講座

認知症になっても住み慣れた横浜で暮らしたい

日時：11月13日（金）

13:30~15:00

場所：下和泉地域ケアプラザ  
2階多目的ホール

講師：佐藤 素子 氏

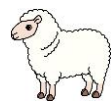
（特別養護老人ホーム恒春ノ郷：元看護部長）

内容：認知症の理解についての講話

定員：25名（先着順・要事前申込）

参加費：無料

申込み・問合せ先：担当 三島



### ほどよく体操、 快適睡眠講座！

日時：11月25日（水）

13:30~15:00

場所：下和泉地域ケアプラザ

2階多目的ホール

内容：睡眠についてのお話と体操

やりすぎない、程よい体操から始めて

快適睡眠を目指してみませんか

講座後希望者はお薬相談もできます

定員：10名（先着順・要事前申込）

参加費：無料

申込み・問合せ先：担当 中村歩・小坂

体験会

## 男の料理教室 かんたんクッキング



在宅ワークの方も、この機会に料理を覚えませんか？

かんたんクッキングは男性だけの料理教室です。毎月第3月曜、事前にレシピを考え、買い物をし、料理をしています。料理の苦手な人も、未経験の人も、この機会に一緒に体験してみませんか？

今回の体験会は「かんたんクッキング」のメンバーと一緒に料理をし、食事をします。食事のアドバイスもあります。

ぜひご参加ください。

日時：11月16日（月）

9:00~12:00

場所：下和泉地区センター料理室で調理後に、  
下和泉地域ケアプラザにて栄養のお話し

対象：料理をしたい男性（年齢制限なし）、5名

参加費：今回の体験会は無料（先着順・要事前申込）

持ち物：エプロン・タオル・バンダナ・飲み物

申込み：下和泉地域ケアプラザ 児玉・中村歩

電話 802-9920

✉ shimoizumi@yokohamashakyo.jp



# ★お知らせ「認知症カフェ ぽかぽかサロン」を再開します！

今年3月から休止していた認知症カフェ「ぽかぽかサロン」が、場所・日時・内容も新しく、再開しました。地域で、より多くのひとと、認知症について正しく学び、語り合い、認知症になっても安心して過ごせる場所をぽかぽかサロンから一緒に広げていきましょう。ご参加お待ちしております。

場所：下和泉連合町内会館  
 日時：毎月第4水曜 13:30～14:30

※新型コロナウイルス感染予防のため、予約優先(先着10名)としています。  
 ☎802-9920 下和泉地域ケアプラザ

2020年度 下和泉連合町内会・下和泉地域ケアプラザ 共催

## 第4水曜日 認知症カフェ ぽかぽかサロン

★「認知症カフェぽかぽかサロン」がリニューアルしました★

認知症カフェは、認知症のひとと安心して参加できる場所です。認知症のひと、その家族・友人、地域のひとや専門職がつながり、共に学び合って「認知症になっても安心して暮らせる地域」を作りましょう。どなたでもご参加いただけます(先着10名)

認知症ミニ講話・介護・健康あれこれ相談  
 移動スーパーぽかぽかマートでお買物もできます  
 13時15分～13時45分ごろ

毎月第4水曜日 13時30分～14時30分  
 場所：下和泉連合町内会館

日にち	ミニ講話
9月23日	認知症について話そう
10月28日	お薬について
11月25日	認知症と運動の効果
12月23日	上手に取り入れよう福祉用具
1月27日	ストップ！詐欺被害
2月24日	金銭管理の頼れる味方
3月24日	認知症とお口のケア

※新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用をお願いします。  
 ・会場での飲食はできません。(水分補給はできます。ご持参ください)  
 ・先着10名(予約優先)

参加ご予約・お問い合わせ先 下和泉地域ケアプラザ 和泉が丘1-26-1 ☎802-9920

## 生活支援コーディネーターより

コロナ禍でも、感染予防に工夫をこらして再開した、地域活動をご紹介します。

### <高齢者食事会「下和泉八日会」>



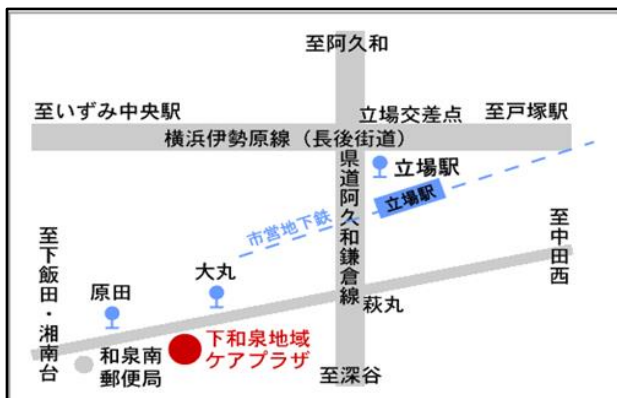
いつもは、大勢で賑やかな食事会を開催していました。少しでも顔を合わせられ、外出の機会にもなる「お弁当を取りに来る」方法で再開を実現しました。

## 地域包括支援センターより

来所のご相談はあらかじめ事前予約をお願いします。お気軽にご相談ください。

### 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139号>  
 発行日：令和2年9月25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