

# ケアプラザ通信



▲ホームページ



## 講座案内



### 歴史謎解き講座（特別編）

開催日・内容：

10月4日（水）武田義信事件・松平信康事件

11月1日（水）徳川四天王の実像

時間：13:30～15:00

講師：神奈川県歴史研究会

理事 真野 信治氏

定員：20名（要予約）

参加費：300円/回

持ち物：筆記用具



### アクティブシニア講座

年齢に関係なく意欲的に活動し、自分らしい生活を送るヒントを紹介します

開催日・内容：

9月4日（月）薬剤師によるお薬の知識

9月11日（月）管理栄養士による栄養講座  
（骨密度測定あります）

10月2日（月）故障しない身体づくり

時間：10:00～12:00

定員：15名（先着順）

参加費：無料



### 山下マネーカレッジ

人生100年時代の老後資金対策

「定年後の生活は自分で守る」

開催日：10月11日（水）、11月8日（水）

12月13日（水）令和6年 1月10日（水）

時間：13:30～15:00

定員：20名（要予約）

参加費：無料

申込期間：8月21日（月）～9月30日（土）

内容・講師は山下地域ケアプラザのホームページまたはチラシをご覧ください



### シニア女性向け相続・遺言セミナー

～明るく元気なシニア生活を送るために

毎回ミニ講座とワークでワイワイしながら～

開催日：11月22日（水）

令和6年 1月24日（水）

2月28日（水）、3月27日（水）

時間：13:30～15:00

講師：行政書士 海野 千加子氏

定員：10名（要予約）

参加費：無料

申込期間：10月1日（日）～11月10日（金）



## 子どもイベント

子どもの五感を育む  
自然遊びを学ぼう！  
In 四季の森



開催日：10月3日（火）

\*雨天時：11月7日（火）

時間：10:30（現地集合）12時頃（現地解散）

場所：県立 四季の森公園 南口広場

講師：五感教育研究所 室長 高橋 良寿氏

持ち物：タオル、飲み物、汚れた際の着替え・靴

参加費：無料

内容：草花や樹木に触れ、自然の中で遊びの道具を探し、手を動かして、遊びながら五感を磨きます。

対象者：緑区にお住まいの未就園児の親子

定員：先着15組 事前申込制

9月1日 10時より受付開始

申込み：中山地域ケアプラザ

問合せ 045-935-5694



講座参加の方には、マスク着用を推奨していますのでご協力をお願いします。

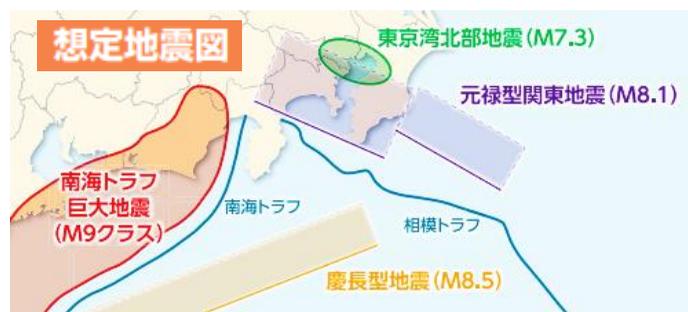
申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL 045-931-6275

# 防災の日

今年(2023年)は1923年(大正12年)9月1日11時58分に発生した関東大震災から100年になります。この地震は相模湾北西部を震源とするマグニチュード7.9と推定されており、神奈川県では震度6となったようです。そして、国は9月1日を「防災の日」とし、この日を含む1週間を「防災週間」としました。

今後想定される地震のうち、横浜市に最も影響があるのはマグニチュード8.1の「元禄型関東地震」で、横浜市内の最大震度は7、山下地区は震度6弱が想定されています。この機会にあらためて大型地震に対する備えをしましょう。



## 震度7

固定していない家具のほとんどが倒れ、飛ぶこともある。

## 震度6強

窓ガラスは破損し、固定していない家具の多くが倒れる。



## 震度6弱

固定していない家具の大半が移動し、ドアが開かなくなることもある。



## 震度5強

固定していない家具が倒れることがある。



横浜市の冊子「防災よこはま」より引用しています。事前の備えやいざという時の行動など詳しい内容は、横浜市のホームページ [防災よこはま](#) で検索し、地震編をご覧ください。または右のQRコードからダウンロードして閲覧できます。



## 活動報告 夏休みこども企画



### カラカラスネークを作ろう



7月27日におもしろ科学たんけん工房企画の「カラカラ動くへびを作ろう」が開催されました。最初に講師の先生から、へびのしっぽはどこからかとか、へびはどのようにして歩くのかや、どのようにして匂いを感じるのかなどへびの生体についてのお話がありました。その後、乳酸菌飲料の空容器に色とりどりの飾りをつけ、それらをつなぎ合わせてカラカラと音をだしながら動くへびを作りました。



### 竹を使ったこども工作教室

北八朔公園の竹を使ったこども工作教室を開催しました。

7月31日は小学校低学年までを対象にシールやお絵描きでデコレーションした竹ポックリとペンダントを作り、ケアプラザの前庭で竹ポックリを履いて歩いてみました。

8月2日は小学校高学年を対象とした水鉄砲づくりをしました。勢いよく水を飛ばせるようにボランティアの方にサポートしてもらいながら作った水鉄砲を使い、ケアプラザの前庭でペットボトルの的に当てたりして水浸しになりながら楽しみました。



広報紙「ケアプラザ通信」は山下地域ケアプラザのホームページからでもご覧いただけます。

