

ケアプラザ通信



▲ホームページ



講座案内



こうえんであそぼう

いっぽ&山下地域ケアプラザ 共催

参加費無料
予約不要

日時：5月9日（木）
10:30~12:00

場所：北八朔公園（公園正面口集合）

対象者：0歳~未就学児の親子

持ち物：水分、タオル、帽子、
汚れてもよい服装、着替え、
虫除けスプレー

*雨天時は山下地域ケアプラザに変更
朝9:15頃いっぽHP、山下地域ケアプラザの
HPでお知らせします



ミニ

あかちゃんアルバム作り体験会



開催日：5月16日（木）

時間：10:00~12:00

参加費：500円（材料費）

定員：5~6名

持ち物：写真5~6枚（プリントアウトした物）

講師：クリエイティブメモリーズ公認

アルバムアドバイザー 佐藤 あゆみ氏



スパイスの香りいっぱい チャイ教室

インドのミルクティー
チャイの淹れ方のご紹介

日時：7月21日（日）

10:00~11:30

定員：10名（お子様連れOK）

*先着順（定員になり次第締め切り）

参加費：300円（お菓子付）

講師：VRACアーユルヴェーダ

アドバイザー 望月 聡子氏



スマートフォン講座 初級編

開催日：5月22日（水） 基本操作方法

6月19日（水） LINEの基本操作方法

7月17日（水） 写真の撮り方・整理方法

時間：10:00~11:45

対象：LINEを使っている山下地区在住の方

参加費：無料

定員：10名 連続して参加できる方優先

持ち物：スマートフォン、筆記用具、シニアグラス



老活じゃらん（メンバー募集）

エンディングノート作成サークル

募集人数：12名 全6回参加できる方

*募集期間 5/10~6/10

場所：山下地域ケアプラザ

時間：13:30~15:00

参加費無料

開催日・内容：

6月12日（水） 自分史を作ろう

楽しい老後計画

7月10日（水） 大切なものの引継ぎ方を考える

（相続・遺言について）

9月11日（水） 介護についての希望

（自分らしい介護サービス利用方法）

10月 9日（水） 医療について

（医療の選択について考える）

11月13日（水） 葬儀やお墓のこと

（自分流のお別れ計画を立てる）

12月11日（水） 資生堂 いきいき美容教室



落語で学ぶ

『緑区エンディングノート』

5月10日（金） 13:30~15:00

さろんシランにてDVD上映

講座参加の方は、マスクの着用をお願いします。体調不良の場合は参加を控えてください。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL045-931-6275

3月実施のケアプラザ事業活動紹介

介護者のつとめ 訪問入浴体験会

3月27日に山下地域ケアプラザにて訪問入浴体験会を行いました。当日は訪問入浴サービス事業者による訪問入浴の紹介があり、入浴サービスを受けるときに自宅で準備することや入浴の方法などの説明がありました。実際に使用するバスタブを使って模擬入浴を体験することで訪問入浴をより身近に感じることができました。



また、参加者の方による介護入浴時のトラブルや工夫したことなど参考になる経験談もありました。

シニア女性向け相続・遺言セミナー

昨年11月から本年3月まで計4回のセミナーが開講され毎回20名以上のかたに参加いただきました。相続や遺言という話になると「私には関係ない……」と思っている女性が多くいらっしゃいます。行政書士によるミニ講座で、「どれが自分の財産？」とか「相続って何？」や「誰が相続人？」、「遺言って必要なの？」など知っているようで知らない相続や遺言の基本的なことをお話いただき、ワークも取り入れながら自分の思いに向き合い、

気持ちを整理するきっかけ作りの時間となりました。



6月から山下地域ケアプラザで「エンディングノートサークル」がスタートします。男性でも女性でも参加可能ですので、関心のあるかたは表ページの講座案内をご覧ください。

アクティブシニア講座

本講座は全3回開講され、3月8日に第1回、3月22日に第2回、3月29日に第3回が山下地域交流センターで開催されました。

第1回は先月の4月号で記載しましたように「健康な体を維持する栄養のほなし」で、フレイルにならないために必要な栄養と食材についてのお話がありました。

第2回「みんなが気になる薬剤の知識」では、薬は飲み合わせに注意し、正しい時間にきちんと飲むことが大事で、たくさんのお薬やサプリを飲んでる方は、処方した主治医や薬剤師に必ず確認することが大切ということでした。

第3回の「故障しない身体を作る」では、人は生活習慣により同じ筋肉ばかり使っているの、普段動かしていない背中や股関節回りを意識して動かす運動などのお話がありました。

《故障しない身体を作る》

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。

