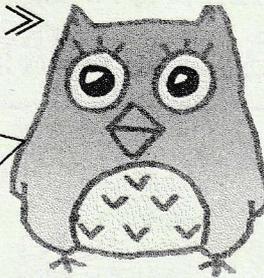


下和泉地域ケアプラザだより

《第128号》

介護保険認定
申請できます

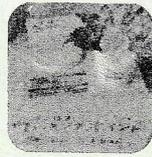
特別養護老人ホーム
入所申込書あります



2面：よこはまコースプラザ主催 支援セミナー
3面：ハロウィン 生活支援コーディネーターより
4面：11月の予定

スポーツの秋
ウォーキングが楽しくなる季節

ウォーキングポイント



健康づくり
元気な
地域づくり

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)



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。

意外と知られていないカッコいい歩き方！

姿勢改善で印象力アップ

男性のための歩き方講座



普段の歩き方と姿勢を変えるだけで身体の動き
がカッコよくバランスのとれた体と心の健康づ
くりができます。室内を歩きながら、正しい姿
勢と歩き方を身につけませんか？

ビデオ-&アター-でご自身の変化を見られます。

開催日：11月29日(金)

9：45～11：45

場 所：下和泉地域ケアプラザ

2階多目的ホール

講師：(株)WALK&WALK 代表 我妻啓子氏

対象者：おおむね40歳以上の男性

参加費：無料

持ち物：飲み物・手ぬぐいまたはタオル

定員：25名 10/2～申込み先着順



【お申込み・問合せ】

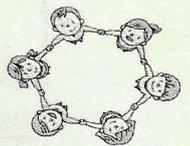
shimoizumi@yokohamashakyo.jp

担当：地域包括支援センター 中村



あかるく あたまを使って あきらめない

スリーA



実践者養成講座

「スリーA」のスキルを学べる講座を
開催します！

認知症になっても住み慣れた場所で、優
しさのシャワーを注ぎあえるように暮
らせる地域をめざし、認知症予防に最適
なスリーA(あかるく・あたまを使って・
あきらめない)の考え方や手法を学びま
す。皆さまの活動に取り入れてみませ
んか？



場所：下和泉地域ケアプラザ 2階

日時：10/30(水) 11/17(日)

13：30～15：30 全2回

対象：サロン運営者、ボランティアなど
関心のある方大歓迎！

参加費：無料

事前申込 定員 40名

担当 木下・中村



横浜市 泉区 若者支援セミナー+相談会 開催

共生する地域社会を考える

【不登校・ひきこもり状態にある若者やそのご家族のこと】

11/27（水） 10：00－11：30

会場：下和泉地域ケアプラザ

【セミナー概要】

不登校・ひきこもり状態など困難を抱える若者の状況を知り、横浜市における若者支援の取り組みをお伝えすると共に、様々な制度を知り、共生する地域社会について考えます。

【対象】

横浜市在住の方
支援関係機関の方
若者支援に関心のある方



参加費無料

【申込】

下和泉地域ケアプラザ

☎ 802-9920

主催：よこはま西部ユースプラザ（横浜市補助事業）運営法人 特定非営利活動法人（NPO）リロード

共催：横浜市泉区役所

協力：下和泉地域ケアプラザ

問合せ：よこはま西部ユースプラザ： TEL 744-8344

E mail: you-pla.west@globe.ocn.ne.jp



当日は、個別相談も行うことができます。参加時にお伝え下さい。



Happy Halloween!

10月26日(土) 13:00~15:00

各場所でプチ菓子を配布します



グループホームなでしこ



ふれあい公園



下和泉地域ケアプラザ



下和泉連合町内会館



松田歯科

主催：下和泉地区社会福祉協議会



こんにちは 木下です

誰もが安心して自分らしく暮らし続けられる地域を

みなさんとともに 今月の生活支援コーディネーター

習ったことは使ってみよう!

ということでやってみました

スリーA (脳活性化リハビリゲーム)

自分たちのサロンで参加者さんにも広めたい、と実践練習に参加して下さったみなさん。進めるスピード、説明のしかた、声の大きさ等、実践ならではの学びがありました。

大切なのは「あかるくあたまを使ってあきらめない」

6月のサロン連絡会で体験した「スリーA」を、9月の「ぽかぽかサロン」で実際にやってみました。



キチンとできなくても良いんです。楽しく笑えれば良いんです。



あかるく
あたまを使って
あきらめない

スリーA
実践者養成講座
申込み受付中

※1面参照

