

# 下和泉地域ケアプラザだより 《186号》

地域ケアプラザは、介護や生活の困りごとの総合相談窓口です。

ご相談の際は、事前にご連絡いただくと助かります。

窓口でのご相談は、9時～18時の間に対応します。(日・祝は17時まで)

第4月曜日は、休館日です。



イメージキャラクター しもずく

## ～地域包括支援センターへのお困りごと相談例の紹介：配食サービス～



地域包括支援センターでは  
どんな相談を受けているの？

今回の広報紙では相談例として配  
食サービスについて紹介します。



包括支援センターには、日々、様々な相談が寄せられます。

身近なお困り事として、お食事の用意をどのようにしたらよいかというお問い合わせをいただきます。高齢の一人暮らしで自分ではお買い物に行けない、腰が悪く動けない等、お食事の用意が難しい方には配食サービスを案内しています。お弁当を配達してくれるサービスですが、その方に合わせた食べ方、配達の仕方をしてくれたりするので、非常に便利です。お食事について困り事がある場合はご相談ください。

## 下和泉地域ケアプラザ主催～秋の介護予防講座～

### ①「骨を丈夫にする食事を学ぼう！」

講師：管理栄養士 秋山 芳子先生 場所：下和泉地域ケアプラザ多目的ホール

10/10 (木) 10:00～11:30 (受付：9:45～)



### ②「作業療法士に学ぶ地域で元気な身体づくり！」

講師：作業療法士 鈴木 啓太先生 場所：介護老人保健施設ゆめが丘デイケアセンター

10/27 (日) 10:00～11:00 (受付：9:45～)

### ③「慢性疾患を予防し、健康寿命を延ばそう！」

講師：中北薬品 管理栄養士 坂巻 静先生 場所：下和泉地域ケアプラザ多目的ホール

11/14 (木) 10:00～11:00 (受付：9:45～)

### ④「今日から始めよう！お口の健康は元気の秘訣！」

講師：歯科衛生士 大林 優花先生 場所：みなみコミュニティーハウス

11/18 (月) 13:30～14:30 (受付：13:15～)



定員：各講座20名程度 対象：おおむね60歳以上

場所：各回場所は異なります。上記の各講座案内をご覧ください。

(駐車場はございませんので、自転車か公共交通機関を利用してお越しください)

参加費：無料

持ち物：水分、マスク (10/27は動きやすい服装、靴でお越しください)

申し込み：9/24 (火) 10時より開始 (担当：長谷部)

★1講座のみの受講も可能です。





# ペットボトルで作るピザ講座 開催しました!



ケアプラザ主催の夏の恒例イベント「ペットボトルで作る!ピザ作り講座」を開催しました。小学生から中学生が参加し、賑わいながら楽しい時間を過ごしました。最初はペットボトルで作る?と不思議に思いながらも、教えてくださる先生の解説受けながら、仕組みを理解し、お家でも作れること学びました!また、食中毒防止のミニ講座をピザ生地の発酵時間に開催し、夏休みの子どもの居場所や食育の機会となり、地域のボランティアさんが主体となった講座になりました。



## 泉区の福祉施設や企業の地域貢献が地域住民の笑顔をつくる!

### 泉サポートプロジェクト (以下、サポプロ)

サポプロは、泉区内の福祉施設や企業等が連携し、地域貢献を行っています。下和泉地域ケアプラザでは、下和泉地区センターと協力して、「休憩場所」「お手洗いの貸出し」「給水(マイボトル使用)スポット」を実施しています。また、地域の要望とサポプロ参加団体をつなぐ役割を担っております。活動の詳細は、二次元コードをご確認いただくか、下和泉地域ケアプラザにお問い合わせください。(担当:木村)



### 健康相談のご案内

毎月:第1・4金曜日

時間:13時~14時

場所:下和泉地域ケアプラザ

柏木医院 院長  
柏木 昭人 先生



上記の時間で気軽に、ご家族やご自分の健康について気軽に相談ができます。予約制ではないので、お待ちの方がいる場合は、短時間になります。詳細は下和泉地域ケアプラザにお問い合わせください(担当:長谷部)

### ケアプラザエントランス設置の 赤い羽根共同募金自販機のご報告



ケアプラザのエントランスに設置されている自販機で購入いただいた売上金の一部は、赤い羽根の共同募金に寄付されます。寄付金は地域の福祉資金(福祉活動の推進や生活に困窮される方への食支援、大規模災害での被災者支援等)に活用されます。令和5年度寄付金受入れ額は12,114円(令和5年2月~令和6年1月)でした。皆様のご協力に厚く御礼申し上げます。



下和泉地域ケアプラザだより<第186号>  
発行日:令和6年8月23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 梶山 辰吉  
連絡先:泉区和泉が丘1-26-1  
TEL:802-9920  
FAX:802-9927



本誌記載の講座等に申込された方の個人情報は当該講座のみに使用され、目的外に使用されることはありません。