

「住んでよかった！」 みんなが思える まちづくり

さくらだより。

平成24年 4月

65歳からの

健康ライフ講座

いつまでも自分らしく元気にすごせるよう、健康づくりについて学んでみませんか？

家でも出来るような
体操が知りたい！

正しい歩き方で認知症
を予防！！

食事はどういうことに
気をつければいいの？

最近、食事の時に
むせやすくなった。何
か予防する方法は？

巻き爪やたこ……。
足の手入れ方法って知
りたいけど聞く機会がな
い。

参加費
無料

対 象：65歳以上の方 10名（先着順）

日 程：6月14日（木）頭脳スポーツゲーム、介護予防の必要性について

6月21日（木）栄養講座（バランスの良い食事の摂り方など）

6月28日（木）健口講座（お口のケアの仕方など）

7月 5日（木）フットケア（足のお手入れの仕方、靴の履き方など）

7月12日（木）ウォーキング はまちゃん体操

全5回

時 間：10:00～12:00（初日と最終日は12:30終了）

場 所：舞岡地区センター 中小会議室

申込開始：5月11日（金）10時より受付開始（先着順）

申込・問合せは・・・上倉田地域ケアプラザ 電話：865-5700

お医者さんの健康相談

「ちょっと気になるけど、こんなことお医者さんに聞いて良いのかしら？」

病気や健康に関するそんな疑問ありませんか？

ケアプラザでは、協力医の先生にいらしていただいて、地域の方の疑問や相談に応じています。

健康管理や上手な病院へのかかり方など、日頃の心と体の健康についてご相談ください。

日時： 第2, 3, 4火曜日 12時45分～13時45分

場所：上倉田地域ケアプラザ 地域ケアルーム

先生：ながのクリニック 永野院長（専門は胃腸科）

定員：先着各2名程度

申し込み方法 電話か直接ケアプラザへ。

※ 事前の予約が必要です。当日10時までにお申込下さい。

※ 日程に変更がある可能性があります。

申込先：上倉田地域ケアプラザ 「健康相談」係まで

「懐かしの映画館」のご案内

上倉田地域ケアプラザでは、毎月一回、昔懐かしい映画を地域の皆様に楽しんでいただく会を開き、往年のスター出演作品などを上映しています。

●時 間： 10時00分開演（9時30分開場）

●場 所： 横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

●費 用： 無 料 ※申込不要です。

今後の上映予定

4月2日(月) 『人生とんぼ返り』

森繁 久彌出演 1955年 日本 117分

新国劇の殺陣師市川段平の半生を描く。マキノ雅弘監督作品

5月7日(月) 『掠奪された7人の花嫁』

ジェーン・パウエル出演 1954年 アメリカ102分

アメリカ西部の開拓地が舞台のミュージカル

6月4日(月) 『浮 草』

京 マチ子出演 1959年 日本 119分

ドサ廻り一座の浮草稼業ぶりを描いたもの 小津安二郎監督作品

『サロン上倉田』『わくわくサロン上倉田』参加親子募集

サロンとは、地域のお年寄り、ボランティアさんと交流しながら、
昼食を食べてのんびり過ごす場です。

対 象：親子の受け入れ人数に限りがあるため、以下の条件の方から受け入れいたします。

- ・上倉田町にお住まいの方
 - ・多子（双子など）、または他の子育て支援事業に参加が難しい方
- ※詳しくはお問い合わせください。

受入期間：平成 25 年度 3 月までの月 1 回（8.1 月は除く）

日 程：**サロン上倉田** 毎月第 1 金曜日

（会場：横浜市上倉田地域ケアプラザ）

わくわくサロン上倉田 毎月第 3 金曜日

（会場：倉田コミュニティハウス）

※どちらか、一方を選んでお申込下さい。

時 間：**10:00～13:30**（昼食は、11 時頃からです。）

募集人数：**10組**

参加費：**200円**



☆申込・問合せはいずれもこちら☆

【申込期間】～4月末日までに

※応募多数の場合、抽選になります。結果は4月末日返信ハガキにて通知

【申込方法】往復ハガキに、住所・電話番号・氏名（親子）・お子様の性別・生年月日
を記入し、ケアプラザへ郵送。

※参加を希望する事業名を明記して下さい。（例：「サロン上倉田」参加希望）

【問合せ・申込先】

住所：〒244-0816 戸塚区上倉田町 259-1 1 横浜市上倉田地域ケアプラザ
TEL：865-5700

※すでにお申込みいただいている方も、4月末日に返送いたします。

デイサービスだより

季節の行事を大切に、皆さんで「つるし雛」を作りました。



折り紙は苦手とおっしゃる方が多い中、雛人形・奴さん・亀など次々と出来上がり、つるし雛が完成しました。デイサービスの入り口が華やかになりました。

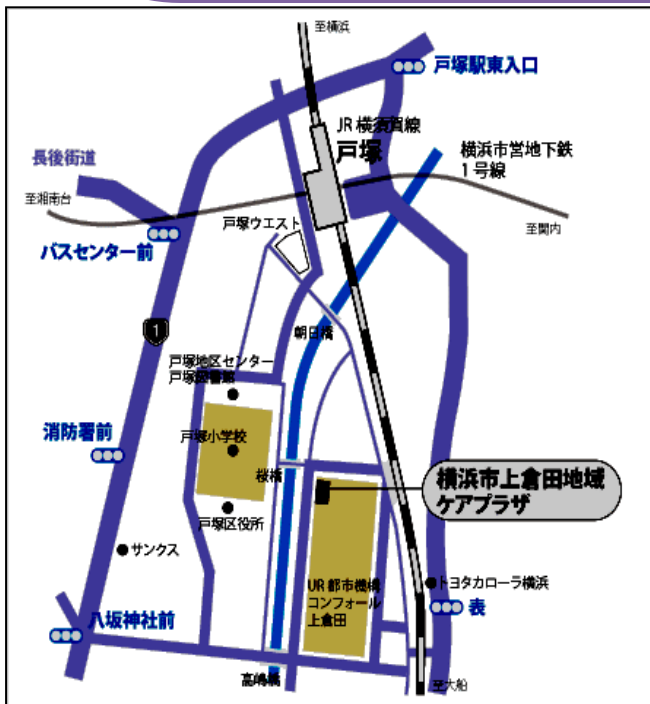


デイサービスでは、ボランティアさんを募集しています。レクリエーションや業務の補助、利用者様とお話して下さる方をお待ちしています。

時間は10時～16時のうち都合のよいお時間で利用者様のお話し相手、浴後のドライヤーかけ、お茶出し、外出レクリエーションの参加など
電話 045-865-5700 担当 亀島・橋本

ヨコハマいきいき
ポイント対象

ケアプラザ案内図



～お申込・お問い合わせ～
横浜市上倉田地域ケアプラザ

横浜市戸塚区上倉田町 259-11

電話：045(865)5700

相談用：045(865)5701

FAX：045(865)5711

E-mail：kamikurata@hirakukaicp.or.jp

地域ケアプラザは、様々な住民の暮らしやすい生活を支援する地域の福祉施設です。

ケアプラザには、福祉保健相談窓口があります。住民の方の生活を豊かにする講座を行ったり、高齢の方が利用するデイサービスや、介護保険に携わるケアマネジャーがいます。

これらの機能が連動して、地域に住む様々な方への支援をしていきます。

ケアプラザは「変わりゆく戸塚」を、住民と同じ目線で見つめていきます。

さくらだよりは、下記のHPでも見る事が出来ます。

http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html