

2023年  
1月号下田地域ケアプラザ  
からのお知らせ

新春のご挨拶

令和5年

社会福祉法人横浜共生会  
理事長 村松 紀美枝

新しい年を迎え、ひとことご挨拶を申し上げます。  
旧年中は、格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました。

新型コロナウイルスが流行し始めてから3年が経ちますが、  
いまだ以前のような生活には至っておりません。それ  
どころか、昨年2月に始まったロシアによるウクライ  
ナ侵攻も長期化の様相を呈していて、遠く離れた日本  
でも人々の生活や心に不安な影を落としています。

こんな時代だからこそ、私たち地域の福祉を担って  
いる者としては、少しでも地域の皆様に寄り添ってい  
きたいと思っておりますが、この3年近くは活動制限等  
もあり、歯がゆい思いをしてきました。それでも、少  
しずつできる範囲のことを実践しておりますが、今年  
こそはもっと地域に貢献できるよう、法人理念のも  
と、地域の皆さまとも連携し、地域力を高めてゆきま  
いと思っております。

本年も、地域の様々な問題にも積極的に取り組み、誰  
もが安全で安心な地域で暮らせる社会を目指してい  
ます。何卒ご協力ご支援を賜りますようお願いいた  
します。

本年も皆様のご健勝とご多幸を心より祈念申し上げ  
ると共に、よろしくお願ひ申し上げます。

## できていますか？オーラルフレイル予防

日時：令和5年2月22日（水）

13:30～15:00

場所：下田地域ケアプラザ

講師：平山 貴子 氏（港北福祉保健センター 歯科衛生士）

定員：先着15名

申込み：令和5年1月30日（月）10:00～電話もしくは直接窓口へ

電話：563-9081



※オーラルフレイルとは…口に関する些細な衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能の障がい、更には心身の機能低下に繋がる負の連鎖が生じてしまう可能性となる状態。（歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 より抜粋）

## 下田メモリーカフェ

お茶とお話しを楽しみながら認知症（予防）に関する取り組みをしているカフェ。2月は寒い季節の中で縮こまったカラダをほぐす「セルフケア」を行います。

日時：令和5年2月9日（木） 13:30～14:30

（セルフケアは14時頃～）

講師：田中 梨恵 氏（フレアス在宅マッサージ相談員）

場所：下田地域ケアプラザ 定員：10名程度 **参加費：200円**

電話：563-9081



## ケアプラザのご利用について（お願い）

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点による、以下の取り組みについてご協力をお願いいたします。

- ◎入館時に手指消毒と検温をお願いしております。
- ◎マスクの着用と上履き（スリッパ）及び靴袋をご持参ください。
- ◎発熱や咳など、体調が優れない場合には、参加をお控えください。
- ◎貸館利用開始の15分より前からのご来館はお控えください。  
（ロビーや情報ラウンジでの滞留は「密閉」「密集」「密接」のリスクが高まるため）

感染症拡大防止に  
ご協力ください



### ～定例のイベントなど～

#### ■子育てサロンすてっぴ

1月13・27日（金） 10:00～11:30 先着15組

#### ■子育て支援者会場（港北福祉保健センター事業）

1月10・17・24・31日（火） 10:00～11:30 先着15組

#### ■下田地区赤ちゃん会（港北福祉保健センター事業）

2月3日（金）※1月はお休み 10:00～11:00 定員15組  
事前申込み制（詳しくは港北区ホームページをご確認ください）。

#### ■喫茶マロニエ亭

1月18日（水） 13:30～14:30  
事前申込み制 定員20名 参加費100円

#### ■スクエアステップ

1月12日（木） 10:00～11:00  
事前申込み制 定員10名 参加費100円

#### ■おはなしもだ

1月19日（木） 14:00～15:00（事前申込み制）

#### ■介護者のつどい

1月19日（木） 13:30～15:30（事前申込み不要）

～新型コロナの感染状況によって内容の変更・中止の可能性があります～

### 横浜市下田地域ケアプラザ

〒223-0064 港北区下田町4-1-1

TEL 045-563-9081（代表）

045-563-9082（相談）

FAX 045-563-9083

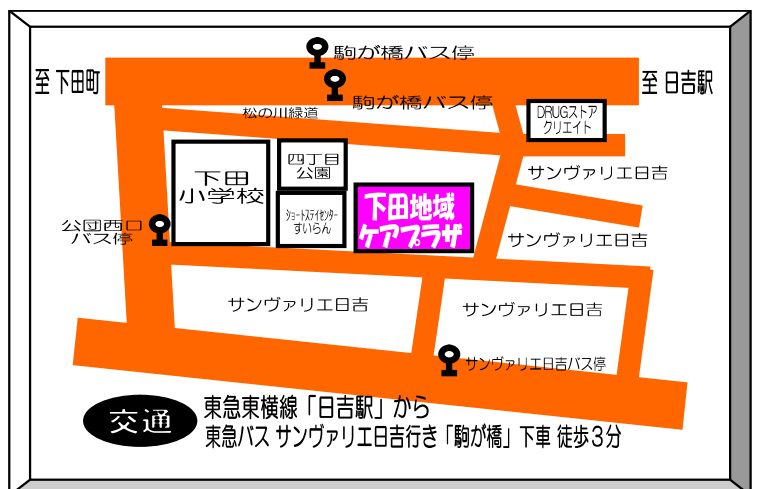
※毎月第4月曜および年末年始  
（12/29～1/3）は休館日となります。

ホームページ

ツイッター



下田CP



駐車スペースがありませんので、お車での来館はご遠慮下さい。