

2026年  
6月号



下田地域ケアプラザ  
イメージキャラクター  
「しもどん」

# 横浜市 下田地域ケアプラザ からのお知らせ

発行 第311号

社会福祉法人 横浜共生会

横浜市下田地域ケアプラザ

発行責任者：前田 和隆

## 認知症啓発講座

### まちがえを受け入れ 楽しむ生き方のヒント

「認知症だから」と決めつけず、その人の思いや願いに耳を傾けることで、関わり方は大きく変わります。  
『注文をまちがえる料理店』の実践でも知られる和田行男氏とともに、認知症の状態にある方も、ご家族も安心して暮らせる地域づくりを一緒に考えてみませんか？

会場：下田地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員：40名（先着） 参加費：無料  
申し込み：6月1日（月）10時～  
対象：ご本人・ご家族・認知症の状態にある方と関わっていききたい方

※①ステップの講義を受けて  
②ステップでワークを行います

2回参加が条件です

#### ①ステップ

『注文をまちがえる料理店』和田氏から学ぶ  
日時：7月17日（金）13：30～15：30  
講師：和田 行男 氏

<講師プロフィール>

（株）大起エンゼルヘルプ取締役/一般社団法人注文をまちがえる料理店理事長 東京都で初めてとなるグループホームの施設長に就任、介護保険事業を統括しながら2017年「注文をまちがえる料理店」の立ち上げに参画。介護事業の枠組みに捉われないことなく「人として生きることを支援するとはどういうことか」を一貫して追いかける



#### ②ステップ

『認知症の状態にある人の思いから共にできることを考える～私たちの未来をともに～』  
日時：7月25日（土）10：00～11：30  
講師：大平 美和 氏

<講師プロフィール>

特定非営利活動法人きょうのことあしたのことラボ（TTL）副理事長  
社会福祉士・歯科衛生士・介護支援専門員



## ケアプラザ出張メモリーカフェ in そんぽの家S 日吉西

お茶を飲みながら、おしゃべりしませんか？  
ミニ企画では、ピアノ伴奏による歌の時間もあります。きれいな施設で一緒に楽しみましょう♪

日時：7月3日（金）14：00～15：30

場所：そんぽの家S 日吉西  
（港北区下田町6-20-23）

※場所がケアプラザではありません

対象：どなたでも

参加費：無料

申込み：受付中

参加希望の方は、前日までに  
ケアプラザまでご連絡ください。



## 今日から実践！ ～食事と運動編～

ロコモ予防と栄養について学び、その後マットを使ってヨガで身体と心を整えていきます♪早い時期から予防し状態の維持や改善をしていきましょう！

日時：7月30日（木）10：00～11：00

場所：下田地域ケアプラザ

講師：横浜市総合保健医療センター  
高瀬 管理栄養士  
菊地 作業療法士

対象：ヨガマットで立ち座りが出来る方  
定員：18名（先着） 参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・水分

申込み：7月6日（月）10時～

電話もしくは窓口にて受付



上記お問合せ：☎563-9081

（裏面もご覧ください）

# 6月の【今日行く所・今日の用事】カレンダー

【対象】 ●どなたでも ●高齢者 ●子ども ●地域が主催

日	月	火	水	木	金	土
	1 10:00~ シルバー健康 体操サークル 13:00~ 美文字サークル	2 9:30~ 子育て支援会場	3 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	4 10:00~ ふらっと下田 10:00~ ラジオ体操③	5 10:00~ 赤ちゃん会	6
7	8 13:30~ 体操サークル 月曜クラブ	9 9:30~ 子育て支援会場 13:00~ フラダンス サークル	10 10:00~ サークル歌の広場 13:30~ シルバーリトミック体験 『会場』 日吉さくら幼稚園	11 10:00~ ふらっと下田 10:00~ ラジオ体操④ 13:30~ メモリーカフェ	12 10:00~ 子育てサロン すてっぴ	13 9:30~ 囲碁将棋 ごしよの間
14 10:00~ サンデー☆健康 メンズ筋トレ サークル	15 10:00~ シルバー健康 体操サークル 13:00~ 美文字サークル	16 9:30~ 子育て支援会場	17 13:30~ 喫茶 マロニエ亭	18 10:00~ ふらっと下田 10:00~ リラヨガサークル 13:00~ ラジオ体操⑤ 13:30~ 介護者のつどい	19	20
21	22 休 館 日	23 9:30~ 子育て支援会場 13:00~ 脳トレピアノ ②	24 10:00~ サークル歌の広場	25 10:00~ ふらっと下田 10:00~ リラヨガサークル 13:30~ メモリーカフェ	26 10:00~ 子育てサロン すてっぴ	27 9:30~ 囲碁将棋 ごしよの間
28 10:00~ サンデー☆健康 メンズ筋トレ サークル	29	30 9:30~ 子育て支援会場	<b>【メモリーカフェ ミニコーナー】</b> ●6/11 (木) フラワーアレンジメント ●6/25 (木) おしゃべりの日			



- 喫茶マロニエ亭 (参 200 円) お茶とお話しを楽しむサロン
- ふらっと下田 気軽に参加できるボランティア活動
- 下田メモリーカフェ (参 200 円) 認知症カフェ
- 介護者のつどい 介護している方の語らいの場
- ラジオ体操(毎木) 10:00~下田四丁目公園 / 10:45~日吉本町駅前
- 囲碁将棋ごしよの間 (申込不要) フリースペース
- サークルメンバー募集 (定員等調整のため、見学・体験希望の方はケアプラザにご連絡ください。)
- 子育てサロンすてっぴ (申込不要) フリースペース
- 赤ちゃん会 (申込不要) 第1子0歳児対象
- 子育て支援者会場 (申込不要) フリースペース
- おはなしもだ (精神保健サロン) (※7月は16日)

お問合せ 563-9081

: 歌の広場/ 美文字サークル/ リラヨガ/ メンズ筋トレ/ 月曜クラブ/ フラダンス/ シルバー健康体操

## 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)

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

■開館時間について 月~土9時~18時 (利用がある場合21時)  
日・祝9時~17時

夜間帯を希望される団体は前月10日までに申し込んでください。

※6/22休館日は施設点検日となり電話・窓口対応は行っておりません。

■地域包括支援センターへの相談

※来所相談をされる場合は事前にご予約をお願い致します。

ホームページ



X (旧ツイッター)



求人サイト



Instagram



SHIMODACAREPLAZA