

# みなみとつか

3月号

2021年2月22日 発行  
横浜市南戸塚地域ケアプラザ  
〒244-0003  
戸塚区戸塚町2-6-26-13  
TEL:865-5960 FAX:865-0554  
E-mail: minami@apollon.or.jp  
発行責任者: 福島 百合

## なんとつかレッジ 楽しく食べて、健康に!

バランスの取れた食事していますか? 自分自身や家族に必要な「食育」を学び、食事を楽しむ大切さ教えてもらいましょう!

日時: 3月22日(月) 14:30~15:30

場所: 2階 多目的ホール

講師: キューピー後援会事務局



募集人数: 20名 (応募多数時は抽選となります)

申し込み: 南戸塚地域ケアプラザ窓口もしくは電話にて

募集期間: 2月25日~3月17日 (☎:045-865-5960)

参加費: 無料

講座終了後には、お土産がありますよ♪

### 講座内容

- ・健康長寿!
- ・食事の摂り方!
- ・食事を楽しむ大切さ!

新型コロナウイルス蔓延防止対策した上での講座開催となります。状況によっては開催中止または延期させて頂く可能性がありますので、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

## はちまる とうまる 8050について

ひきこもりや生きづらさを抱える本人や家族を理解し、温かく見守れる地域づくりを行いましょ! 孤独はいいけど孤立を防ぎましょ!



日時: 3月29日(月) 11:00~12:00

場所: YMCA ワークサポートセンター

レザン ※レザンの地図右下参照

募集人数: 10名 参加費: 無料

講師: 相談支援事業所 こだま

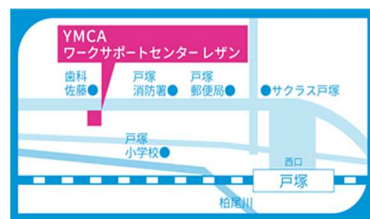
申し込み: 南戸塚地域ケアプラザ窓口もしくは電話にて (☎: 045-865-5960)

知ってるからこそ、何か出来る!

引きこもるにも訳がある!

※8050問題とは

高齢化した親が、引きこもりの中高年の子供を支える家庭。(引用: 厚生労働省より)



## 南戸塚地域ケアプラザとは・・・戸塚第1地区・第2地区担当

ケアプラザは地域の身近な相談窓口です。介護保険等については、お電話頂けると伺う事が出来ます。高齢者だけではなく、小さな子どもから高齢者まで障害の有無に関わらずご利用出来ます。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを地域の皆様と一緒に進めています。☀️🌸🏠🏠🏠 電話番号:045-865-5960

# 1人1人にちょうどいい！口腔ケア

口の中を清潔に保つ大切さや唾液の役割りを学び、今できる事から始めましょう！

日時：**3月12日(金) 10:30~11:30**

場所：**交流広場 とつか** (お間違えないよう、お願いします)

講師：オーラルケア アドバイザー **渡邊 勉氏** (元・東京医科歯科大学歯学部和同会)

応募対象：概ね65歳以上の方どなたでも

申し込み：南戸塚地域ケアプラザ窓口もしくは電話にて

募集人数：**15名** ※応募多数時は抽選となります(☎:865-5960)

参加費：**無料**

★交流広場 とつか  
地図は右図参照⇒



## 茶話会

ラジオ体操・脳トレ・コグニサイズなど、楽しく運動しています。

日時：**4月1日(木) 13:30~15:30**

参加費：**200円** ※事前の申し込みが必要です

対象：概ね65歳以上の方

持ち物：タオル・動きやすい服装 ※マスク着用

申し込み：電話もしくは窓口にて

ケアプラザ協力医

## 青木先生の健康相談

日時：4月 8日(木)

4月 22日(木)

13:30 ~ 15:30

場所：1階 相談室



## 子育て支援：2階 多目的ホール 出入り自由(未就園児、未就学児対象となります)

### 🌞 おいで♪おいで♪

日時：4月7日(水)

12:00~14:00

※未就学児対象

### 🌞 おしゃべりサロン

日時：4月12日(月)

4月19日(月)

4月26日(月)

9:00~11:00

※未就園児対象

### 🌞 みんな大好き

日時：4月10日(土)

4月24日(土)

9:00~11:00

※未就学児対象

### おねがい

- ・遊ぶ前に手洗いをお願いしています。
- ・子どものマスク着用は、無理のない範囲でお願いします。
- ・20名まで利用可(人数制限を行っています)

※人数制限中は利用をお断りさせて頂く可能性がございます。ご理解ご協力お願い致します。



ふれあいポイントを貯めると、協力店からサービスが受けれます！  
詳しくは窓口にて

### 【交通アクセス】

戸塚駅西口、戸塚バスセンター5番より大船行・金井高校行・戸塚台循環のバスに乗車10分「下郷バス停」または「日ノ出橋バス停」下車徒歩10分

【お問合せ】南戸塚地域ケアプラザ 電話番号 045-865-5960