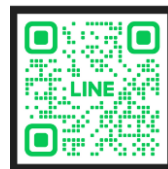




# 東寺尾地域ケアプラザ便り



発行元：横浜市東寺尾地域ケアプラザ  
 発行責任者：所長 井澤 一成 住所：鶴見区東寺尾1-12-3  
 電話：045-584-0129 FAX：045-570-6202  
 ウェブサイト：<https://wakatake.net/category/facility/carehigashi/>  
 X (旧Twitter)：@Higashiterao\_cp



LINEはじめました→

## 10月号

令和6年10月1日発行



## LINEの公式アカウントができました

### おともだち登録をお願いいたします

介護予防普及啓発事業

## \\GOGO健康講座//

快眠・快便・快笑・快運・快食・快心・快身

# セブン快!!

## 無料!

### 【健口講座】

10月29日(火)  
14:00~15:30

岸谷公園集会所

鶴見区岸谷3丁目20-25

先着20名(予約制)

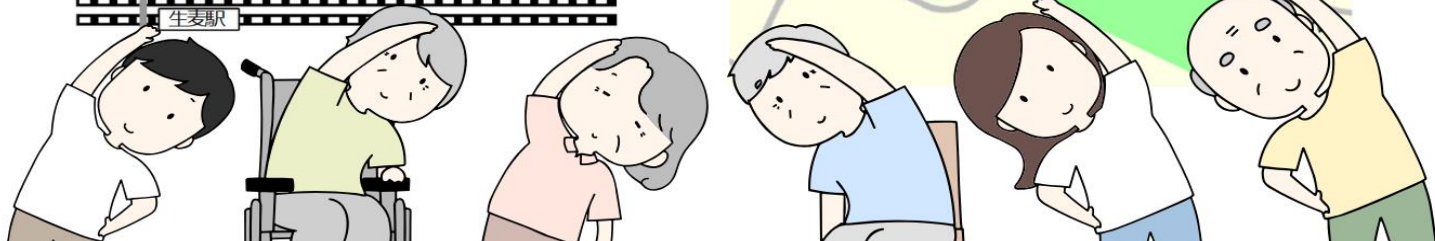
### 【音楽講座】

11月27日(水)  
14:00~15:30

東寺尾地域ケアプラザ

鶴見区東寺尾1-12-3

先着30名(予約制)



対象：おおむね65歳以上 問合せ・申込先：東寺尾地域ケアプラザ(出口)

持ち物：筆記用具、飲み物

☎045-584-0129

# おむつバンクからのお知らせ

東寺尾地域ケアプラザでは、地域で不要となった大人用のおむつやパッドのご寄付を受け、必要な方に提供する事業を行っています。在庫については、次の通りです。

## リハビリパンツ、 尿取りパッド 在庫がございません



サイズによっては、テープ式おむつの提供はできます。

また、寄付のご相談は地域包括支援センターまでご連絡下さいませ。

【申込・問合せ先】東寺尾地域ケアプラザ ☎045-584-0129

# 人生100年時代をどう過ごす？

～自分らしい暮らし方～

自宅でずっと暮らしたい！自分らしく暮らしたい！

そのために何ができるのか、一緒に話を聞いてみませんか？

【日時】10月26日（土）13：30～15：00

【講師】神奈川ロイヤル株式会社  
ロイヤル介護 入居相談室

【場所】東寺尾地域ケアプラザ

【対象】地域住民

【持ち物】筆記用具・上履き

【申込・問合せ先】東寺尾地域ケアプラザ ☎045-584-0129







# くりんくらのパネルシアター

主に鶴見区で活躍されている、「くりんくら」の皆さんが  
東寺尾地域ケアプラザへ遊びに来てくださいます！  
パパ・ママ・お子さん、皆さんで手遊び・パネルシアターを楽しみませんか？

【日時】10月22日(火) 10:30~11:10

【受付】10:20~

【場所】東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【対象】未就学児と保護者 【持ち物】上履き

【参加費】無料 【参加方法】電話にて申込 先着10組

【申込受付期間】10月1日(火) 10:00~

【申込・問合せ先】東寺尾地域ケアプラザ ☎584-0129 担当：地域活動交流



【今後の予定】12月17日(火)・2025年2月18日(火) いずれも10:30~11:10

## クラフトクラブ

## ~大人かわいい図工~

【日時】2024年 10月22日(火) 『オリジナル手ぬぐい』  
次回 11月26日(火)

【時間】13:30~14:30

【場所】東寺尾地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】地域住民

【定員】各15名 (先着順)

【参加費】100円 【持ち物】上履き

【申込・問合せ】東寺尾地域ケアプラザ ☎584-0129

【担当】地域包括支援センター・地域活動交流



## デイサービス通信

## イベント報告

### 健康空手教室

空手歴20年(もちろん黒帯)の講師の方をお招きし、健康空手教室を開催しました。正しい呼吸法からはじまり、空手の動きを教わりながら、体を動かしました。



“久しぶりに大きな声を出した”と大好評!! “押忍”のあいさつで気合が入りました。

寺尾光彩会様とアマービレ様に、前回にひきつづき、ステキなパフォーマンスをしていただきました。

### 寺尾光彩会様による日本舞踊



### アマービレ様による マンドリンアンサンブル



暑い中、嵐の中、ありがとうございました。

## 川柳クラブ

夏<sup>なつ</sup>過<sup>す</sup>ぎて 三<sup>さん</sup>十<sup>じゅう</sup>六<sup>ろく</sup>度<sup>ど</sup>は なん<sup>なん</sup>ぞん<sup>ぞん</sup>しよ<sup>しよ</sup>!  
五月<sup>さつき</sup>空<sup>ぞら</sup> うま<sup>の</sup>く乗<sup>の</sup>れるか 大<sup>おお</sup>風<sup>かぜ</sup>が  
かた<sup>かた</sup>ずを<sup>を</sup>の<sup>の</sup>んで 手<sup>て</sup>を<sup>を</sup>に<sup>に</sup>ぎ<sup>ぎ</sup>り待<sup>ま</sup>つ 歩<sup>あ</sup>  
おた<sup>お</sup>んこ<sup>ん</sup>な<sup>な</sup>す

### <イベント予告>

10月19日(土) Two-Peace  
(ギターデュオ)



# 10月ケアプラザカレンダー

赤字はケアプラザ自主事業です。★は事前申込みが必要です。◎商品開発部とガーデニングはボランティア活動です。ご興味のある方はお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 貸館申込日 手づくりの会 (9:30~14:30)	2	3 ★初心者でも大丈夫 社交ダンスはじめませんか (10:00~12:00)	4 ひがしのひろば/ハレ (9:00~11:30)	5 ★ポッチャ (10:00~12:00)
6	7	8	9 商品開発部 (10:00~12:00) ★鶴見区赤ちゃん会 ※予約制 (10:00~11:30)	10 ガーデニング (10:30~12:00)	11 みんなのテラス (10:00~15:00)	12
13 全館清掃日 hikikoの部屋 (14:00~17:00)	14 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	15 手づくりの会 (9:30~14:30)	16 ★お茶の実会 (10:00~12:00)	17 ★産後ママの 骨盤ケアサークル (10:00~11:00) なかよしサロン (13:00~16:00)	18 ひがしのひろば/ハレ (9:00~11:30)	19 ★ポッチャ (10:00~12:00)
20	21 ★令和会 (13:00~15:00)	22 ★くりんくらの パネルシアター (10:30~11:10) ★クラフトクラブ (13:30~14:30)	23 サロンはなみずき (10:00~15:00)	24 ガーデニング (10:30~12:00) ★初心者でも大丈夫! 社交ダンスはじめませんか (10:00~12:00)	25 ★荒井慶子先生の 健康相談 (14:00~14:30) 申込み締切日 10/22(火)	26 ★人生100年時代を どう過ごす? (13:30~15:00)
27 ★ハイハイレース (10:00~10:30) ★パパのための 子育て講座 (10:30~11:45)	28	29 ★セブン快 【健口講座】 (14:00~15:30)	30	31		

## 地域のサロン情報

お問い合わせは各サロンへお願いします。

### みんなのテラス 毎月第2金曜

次回：11月8日（金）10:00~15:00

場所：岸谷地区集会所（岸谷交番そば）

利用料：100円（飲み物付き）中学生以下無料

### なかよしサロン 毎月第3木曜

10月17日（木）13:00~16:00

場所：池谷戸自治会館（トヨペット裏）参加無料

### サロンはなみずき 毎月第4火曜

10月22日（火）10:00~15:00

場所：岸谷公園集会所（岸谷公園内）参加費：100円

## 地域交流からのお知らせ

### お茶の実会（お茶の実→美容と健康・身体に良い効果あり）

10月16日（水）10:00~12:00

参加費：100円 持ち物：上履き、水筒

締め切り：10月14日（月）

## 横浜市東寺尾地域ケアプラザ 地域包括支援センターより

地域包括支援センターは、高齢者の生活や介護等、様々な相談を受け付けております。

### ご来館やオンライン相談希望の際は 事前にお電話ください。

TEL:045-584-0293

（相談時間 月~土9:00-18:00 日・祝9:00-17:00）

### 【担当地区】

- 東寺尾1丁目  
1~2、3の一部、4の一部を除く
- 東寺尾2丁目  
21の一部、23を除く
- 東寺尾3~4丁目
- 東寺尾5丁目  
1~10、11の一部、12の一部、  
13~14、15の一部、20、21
- 東寺尾6丁目（1~3）
- 岸谷1~2丁目
- 岸谷3丁目  
34の一部、35を除く
- 岸谷4丁目  
30~34を除く

### 【申し込み・問い合わせ】

横浜市東寺尾地域ケアプラザ

☎：045-584-0129

※駐車場が狭いため車でのご来館はご遠慮願います

