

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公式アカウント →



2月号

令和7年2月1日発行

介護予防普及啓発事業

G O G O 健康講座

セブン快!!

健康で生き生きとした生活をもたらす
基本要素である7つの「快」の向上を目指す、
シリーズの健康講座「セブン快」を開催しています。

快眠

快便

快笑

快食

快身

快運

快心

第8回 音楽講座 2月19日(水) 14:00~15:30

会場：東寺尾第三自治会館

白幡バス停から徒歩5分。詳細はこちら↓

音楽で認知症予防を目指す「音楽講座」を開催します。

皆さん、「音楽療法」をご存じでしょうか？

音楽療法では、どのような活動が行われ、どのような効果が期待できるのか、
興味をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回の「音楽講座」では、日本音楽療法学会認定の音楽療法士をお迎えし、

懐かしい曲を皆さんと一緒に歌いながら、楽しく笑って脳を活性化させ、

認知症予防に取り組みます。音楽の持つ力を体験しながら、

心も体もリフレッシュしませんか？

歌詞カードも用意しますのでお気軽にご参加ください。

音楽を通じて、一緒に元気になりましょう！



対象：おおむね65歳以上、持ち物：筆記用具、飲み物

※ 講座によって会場が異なりますのでご注意ください。

問い合わせ・申込みは東寺尾地域ケアプラザ

☎ 045-584-0129)まで



サンタクロースがプレゼントを持ってやってきた!

昨年末のクリスマスには、北の国からたくさんのプレゼントを抱えたサンタクロースがやって来てくれました。サンタさんはログハウスピッコロや子どものひろばを訪れ、突然の訪問に驚いた子どもたちは大喜びでした!



くりんくらのパネルシアター

「くりんくら」の皆さんが来てくださいます!
みんなで手遊び・パネルシアターを楽しみませんか?

【日 時】2月18日(火)10:30~11:10
(受付は10:20から)

【場 所】東寺尾地域ケアプラザ 多目的ホール

【対 象】未就学児と保護者(先着10組)

【参加費】無料

【申込・問合せ】東寺尾地域ケアプラザ

☎045-584-0129



クラフトクラブ~大人かわいい園工~

今回は「エコ加湿器」を作ります。

エコ加湿器は、電気を使わずに自然な蒸発でお部屋の湿度を整えます。まだまだ風邪やインフルエンザの流行が続きます。美味しいジュースで喉を潤し、エコ加湿器でお部屋の潤いも保ちましょう!

【日 時】2月25日(火) 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(先着15名)

【参加費】100円

【申込・問合せ】東寺尾地域ケアプラザ

☎045-584-0129



地域活動交流 自主事業

『ひきこもる』ということ

無料

申込み不要

出入り自由

漫才コンビ「キラーコンテンツ」をお迎えし、ひきこもりをテーマにイベントを開催します!

軽快な漫才で笑った後は、ざっくばらんに語り合いませんか?

堅苦しさは一切なし!出入り自由で気軽にご参加いただけます。

ひきこもりについて知りたい方、誰かと話したい方、

ぜひお越しください!

【日 時】令和7年2月22日(土) 15:00~16:30

【場 所】東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【問合せ先】東寺尾地域ケアプラザ

地域活動・交流 ☎045-584-0129

長谷川崇さん

キラーコンテンツ

和出仁さん



防災委員会からのお知らせ

東寺尾地域ケアプラザでは、年間通して通報、消火、避難等を行う防災訓練を実施しています。今回はその一部をご紹介します。

防災訓練を実施しました！

火災を想定した避難訓練



初期消火や通報、デイサービスご利用者の避難誘導をしました。毎年行っているため、誘導はとてもスムーズ！

その他、電気を消して行う夜間訓練や、よこはま防災e-パークを活用したオンライン消防訓練も実施しました。皆さまに地域ケアプラザを安全にご利用いただけるよう、職員一同災害対策に励みます！

水消火器訓練

職員がいざという時に消火器が使えるよう、消防署の指導を受けて練習しました。目印（パイロン）めがけて消火活動開始！（訓練なので消火器の中身は水です）



デイサービス通信

イベント報告

12月19日(木)~25日(水)の一週間、サンタをゲストにクリスマス会を開催しました。



日替わりで職員によるヒゲダンスショー、マジックショーを披露し、笑顔あふれる時間をすごしました。

<イベント予告>

2月15日(土) うみおコール(コーラス)

2月24日(月・祝) 横浜ウィンドオーケストラ

川柳クラブ

筋肉は正直だからリハビリを
頑張ることが一番大事
Tommy
つたないショー
拍手で盛り上げ あったかい
おたんこなす

2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。★は事前申し込みが必要です。©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
<h2>2025 ひがてらフェア</h2> <p>2025年3月23日(日)に開催!</p>		<p>★漫才コンビ「キラーコンテンツ」の司会で、地域の方やサークルのステージ発表</p> <p>★地域の方が腕をふるうお食事やカフェメニュー</p> <p>★大人も子どもも楽しめるゲームやワークショップ</p>				<p>1 貸館申込日</p> <p>★ポッチャ (10:00~12:00)</p>
2	3	4 手づくりの会 (9:30~14:30)	5 ★令和会 @日吉台地下壕見学	6	7 ひがしのひろばハル (9:00~11:30)	8
9 全館清掃	10 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	11	12 ★鶴見区赤ちゃん会 ※予約制 (10:00~11:30) 商品開発部 (10:00~12:00)	13 ガーデニング (10:30~12:00)	14 ★荒井慶子先生の健康相談 (14:00~14:30) みんなのテラス (10:00~15:00)	15 ★ポッチャ (10:00~12:00) 申込み締切日 2月11日(火)
16	17	18 手づくりの会 (9:30~14:30) くりんくらのパネルシアター (10:30~11:10)	19 ★お茶の実会 (10:00~12:00) ★セブン快音楽講座 @東寺尾第三自治会館 (14:00~15:30)	20 ★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)	21 ひがしのひろばハル (9:00~11:30)	22 「ひきこもる」ということ (15:00~16:30)
23 ★ハイハイレース (10:00~10:40)	24	25 クラフトクラブ (13:30~14:30) サロンはなみずき (10:00~15:00)	26	27 ガーデニング (10:30~12:00)	28	2/1

地域のサロン情報

ご参加の方は各サロンへ直接お越しください。

みんなのテラス 毎月第2金曜

次回:3月14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
 主催:みんなのテラス実行委員会

なかよしサロン 毎月第3木曜

2月20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
 主催:池谷戸自治会

サロンはなみずき 毎月第4火曜

2月25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
 主催:岸谷第二自治会

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)
 2月19日(水) 10:00~12:00
 参加費:100円 持ち物:上履き、水筒
 締め切り:2月17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。

相談電話: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。

