



# 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 →



## 3月号

令和7年3月1日発行

# 横浜市東寺尾地域ケアプラザ ひがてらフェア

## 2025年 3月23日(日) 10:00~14:00

### ステージ発表

漫才コンビ「キラコンテンツ」の司会で、地域の方やサークルの音楽や踊りの披露

- HAPPY☆STARS(チアダンス)
- キラコンテンツ(漫才)
- 澤田勝紀氏(津軽三味線)
- 寺尾光彩会(日本舞踊)
- 横浜ウィンドオーケストラ
- うみおコール(コーラス)

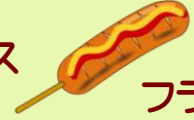


### 模擬店

地域の方が腕をふるうお食事やカフェメニュー



カレーライス



フランクフルト

コーヒー



水道道のメガネストアとケアプラザの間で、ピンクのバスでの送迎をいたします。ぜひご利用ください！

### 運行時間

午前 9:50~10:30

午前 13:45~14:10

※ ご乗車に応じて  
随時発車します。



### ワークショップとゲーム

大人も子どもも楽しめます。  
ぜひご参加ください。



# 地域活動交流の自主事業のご紹介



## 産後ママの骨盤ケアサークル 第3木曜日 10:00

産後ママの体の悩みを骨盤ケアで解決しましょう！  
ストレッチやバランスボールでゆる〜く体操します。



## ガーデニング

第2・4木曜日 10:30  
ケアプラザ施設内の草木の手入れ  
をするボランティア活動です。

## 商品開発部

第2水曜日 10:00

寄付された着物や毛糸から、新しい  
商品を作ってケアプラザ内で販売し、  
売上は福祉団体に寄付しています。



## お茶の実会 第3水曜日 10:00

和気あいあいとおしゃべりを  
楽しみながら、簡単な手づくりを  
する温かい集いの場です。



## ひがしのひろばハル

第1・3金曜日 9:00

子どもが遊び、ママもリラックスして  
お話しできる空間を提供しています。



## ボッチャ交流会

第1・3土曜日 10:00

パラリンピックにも採用されている  
ボッチャを楽しく競技しています。



## せせらぎボランティア

第2火曜日 10:30

ひとり暮らしの高齢者の困りごとを  
助けるボランティア活動です。



## デイサービス通信

### イベント報告

### 津軽三味線

「いい日になった!」「シビれたあ~!!」と  
力強い音色と感情豊かで迫力ある演奏に  
ご利用者様も職員も魅了されました✨



### 手づくり絵馬

ご利用者様に今年の“ねがい”を  
書いていただきました。  
「健康第一」「マージャンを覚えたい」「世界平和」願い事は様々…  
お互いの絵馬を見て会話が  
はずみました。

<イベント予告>

3月29日(土) アロハ・ウクレレ愛好会

### 川柳クラブ

残雪に  
蠟梅ろうばいの花 春唄う  
人生は 山坂登って 又降りて  
今登っている気がしています  
赤城キノコ  
Tommy

# 3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
<p>『ひきこもる』ということ 3月8日(土) 15:00~16:30  <b>ひがてら漫オライブ</b> 東寺尾地域ケアプラザ                      2階多目的ホールにて!</p> 						<p>1 貸館申込日 ★ポッチャ (10:00~12:00)</p>
2	3	4 手づくりの会 (9:30~14:30)	5	6 ★産後ママの 骨盤ケアサークル (10:00~11:00)	7 ひがしのひろばハル (9:00~11:30)	8 ひきこもるということ ひがてら漫オライブ (15:00~16:30)
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 みんなのテラス (10:00~15:00)	15 ★ポッチャ (10:00~12:00)
16	17	18 手づくりの会 (9:30~14:30)	19 ★お茶の実会 (10:00~12:00)	20 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 ★体芯力講座 (10:30~12:00)
23 ひがてらフェア (10:00~14:00)	24 ★令和会 (13:00~15:00)	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 ★荒井慶子先生の 健康相談 (14:00~14:30)	29 申込み締切日 3月25日(火)
30	31					

## 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:4月11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

3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

3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)  
 3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  
34の一部、35を除く
- 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)

### 【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。