



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。

東寺尾地域ケアプラザは、認知症に関する理解や 認知症支援活動の輪を広げる取り組みをおこなっています。

その取組みのひとつとして、1月22日に東寺尾 **キャラバン・メイト** 連絡会を開催しました。

ケアプラザからは地域の現状や昨年度の振り返りを伝え、参加者の方には「活動の輪を広げるには」というテーマで意見交換をおこなっていただきました。
皆様からいただいた貴重な意見を活かし、認知症に関する正しい理解の普及啓発、また認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる町づくりに取り組んでいきます。

認知症になっても、安心して自分のペースで買い物ができる。

いざというとき、周りの人が気付いて手を貸してくれる。

地域の仲間と顔を合わせながら趣味や好きなことを続けられる。

認知症カフェや地域のサロンなどで、仲間と集まり、楽しい時間を過ごすことができる。



※ **キャラバン・メイト** とは、認知症に関する正しい知識と具体的な対応方法等を地域住民に伝える講師役を担える方たちのことです。

坂道だって怖くない!! 体芯力講座

心と体を暖める筋トレがある

頑張らない体操

参加費
無料

2025年3月22日(土) 10:30~12:00
東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
動きやすい服装でご参加ください

先着
40人

講師:鈴木 亮司
(日本体芯力協会代表理事)

- ✓ 鍛えるべきは〇〇筋だった!!
- ✓ アスリートも80歳以上の方も同じ動きをするのに頑張らなくてもできる動きとは?



インナーマッスルに効く

体芯力
たいしんりょく
全身体操

申込み:東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

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。



手づくりの会

第1火曜日 9:30

初心者から熟練者まで、
教えあいながら
編み物やキルトを
楽しんでいます。



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 ひがてら漫オライブ 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。