

# 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

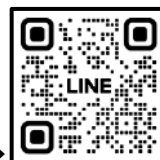
発行責任者: 所長 井澤 一成 住 所: 鶴見区東寺尾1-12-3

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 →



## 6月号

令和7年6月1日発行

どなたでも気軽に立ち寄れる集いの場

# サンライズカフェ

## New Open!

### 7/12(土)

### 14:00-15:30

毎月第2土曜日

こだわりのハンドドリップで  
淹れた、コーヒーを  
お楽しみください



参加費 100円

(お代わり自由のお飲み物とお菓子付き)

サンライズカフェはおいしいコーヒーと共に一人でも、ご家族や友人と一緒にでも居心地の良い時間を過ごしていただくための場所です。  
手芸などの趣味活動を自由に楽しんだり様々な催しなども企画していく予定です。



地域のキャラバンメイトを中心とした  
ボランティアによって運営しています。

場所 サンライズ・ヴィラ横浜東寺尾  
横浜市営バス「宝蔵院前」  
バス停から徒歩で約2分  
元 ホライズンインター  
ナショナルスクール



場所の詳細は  
こちらの2次元コードから

お問合せ 東寺尾地域ケアプラザ  
☎ 045-584-0129



# 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

いざというときに、  
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。

横浜市介護予防普及啓発事業 GOGO健康講座

令和7年度

セブン快!

6月13日(金)

14時～15時半

懐メロ脳トレ

エクササイズ

岸谷公園集会所

「岸谷公園入口」  
バス停より徒歩5分

6月18日(水)

10時半～12時

自分で出来る転倒予防!!

健康<sup>こつ</sup>骨<sup>こつ</sup>のこつ!

岸谷会館 1階

「安養寺前」バス停前

6月20日(金)

14時～15時半

懐メロ脳トレ

エクササイズ

東寺尾第一会館

「宝蔵院前」バス停より  
徒歩3分、東寺尾デポーとなり

【持ち物】筆記用具、上履き、飲み物  
【お問合せ・予約】東寺尾地域ケアプラザ  
地域包括支援センター 出口  
☎045-584-0129

各会場への道順は  
こちらのバーコード  
からページを開いて  
確認してください。



# ケアプラザで活動するサークルを体験しませんか？

## Lisバレエサークル

3歳からのお子様を対象に、バレエに触れ  
楽しんでもらえるようなプログラムです。  
みんな始めてから一年くらいのお子様ばかり。  
みんなで一緒にたのしくレッスンしましょう♪  
日時: 6月16日(月)、7月7日(月)・28日(月)  
16:00~17:00 対象年齢: 年少~小学生

体験料  
無料



## キッズチアダンス HAPPY STAR

毎週水曜日に活動している  
チアダンスサークルです。  
今、一緒に踊ってくれる  
メンバーを募集しています。

体験料  
500円



詳しくはインスタグラムをのぞいてください



☆TWINKLE(年中・年長)15:00~ ☆SPARKLE(小学校低学年)16:00~ ☆SHINE(小学校高学年)17:00~



体験料  
無料

## キッズリトミック

笑顔あふれる、音楽の時間

リズム遊びや音楽活動を親子で楽しめるリトミックサークルです。  
楽しくリズムを学んで、お子さまの可能性を広げてみませんか。

第2・4金曜日(6月13日・27日、7月11日・25日) 16:10~

地域住民の社会福祉活動としての交流を目的としたサークル活動のため保護者の皆様のご協力によって運営しています。



### 看護師より 食中毒を 予防しましょう

食中毒は原因となる菌やウイルスが  
食べ物に付いて体の中に入ることによ  
って起こります。

#### 予防のための3つの原則

- 菌をつけない 手や調理器具を洗う  
ラップや容器で分ける
- 増やさない 低温で保存する
- やっつける 加熱をしっかりと行う

ポイントに注意し、ご家庭でも予防に  
心がけてください

### デイサービス通信

#### イベント報告

##### エレクトーンコンサート

大迫力の演奏に拍手喝采!!

あちこちから  
「ブラボー!」の声  
飛び交いました

##### マンドリンコンサート

やさしい音色のハーモニーに  
心癒されるひとときでした

<イベント予告>  
6月20日(金) マジックショー

### 川柳クラブ

にぎやかで個性ゆたかな  
ケアセンター  
恋する光GG

風薫り 大桐の藤はしゃがだす  
ともべー

## 6月の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                                                     |
|---------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 貸館申込日 | 2                             | 3<br>手づくりの会<br>(9:30~14:30)                                                                                                                         | 4                                                                    | 5                                                                 | 6<br>ひがしのひろばⅴⅴⅴ<br>(9:00~11:30)                                                                              | 7<br>ボッチャ<br>(10:00~12:00)                            |
| 8 全館清掃  | 9<br>せせらぎ定例会<br>(10:30~12:00) | 10                                                                                                                                                  | 11<br>鶴見区赤ちゃん会<br>(10:00~11:30)<br>商品開発部<br>(10:00~12:00)            | 12<br>ガーデニング<br>(10:30~12:00)<br>申込み締切日<br>6月10日(火)               | 13<br>★セブンス快懐メロ脳トレ<br>◎岸谷公園集会所<br>(14:00~15:30)<br>★荒井慶子先生の健康相談<br>(14:00~14:30)<br>みんなのテラス<br>(10:00~15:00) | 14<br>★おいしいコーヒーの淹れ方講座◎サンライズ・ヴィア横浜東寺尾<br>(14:00~15:30) |
| 15      | 16                            | 17<br>手づくりの会<br>(9:30~14:30)                                                                                                                        | 18<br>★お茶の実会<br>(10:00~12:00)<br>★セブンス快 健康骨のこつ◎岸谷会館<br>(10:30~12:00) | 19<br>★産後ママの骨盤ケアサークル<br>(10:30~11:30)<br>なかよしサロン<br>(13:00~16:00) | 20<br>ひがしのひろばⅴⅴⅴ<br>(9:00~11:30)<br>★セブンス快懐メロ脳トレ<br>◎東寺尾第一会館<br>(14:00~15:30)                                | 21<br>ボッチャ<br>(10:00~12:00)                           |
| 22      | 23<br>★令和会<br>(外出・現地集合)       | 24<br>★クラフトクラブ<br>(13:30~14:30)<br>サロンはなみずき<br>(10:00~15:00)                                                                                        | 25                                                                   | 26<br>ガーデニング<br>(10:30~12:00)                                     | 27                                                                                                           | 28                                                    |
| 29      | 30                            | <b>産後ママの骨盤ケアサークル</b> 6月19日 10:30~<br>産後ママの体のお悩みを骨盤ケアで解消しましょう。ストレッチやバランスボールで、ゆる〜く体操をします。お子さまとはじめてのお出かけ先としても！<br>参加費300円、持ち物：飲み物、タオル。申込みは2次元バーコードから!! |                                                                      |                                                                   |                                                                                                              |                                                       |



## 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

6月13日(金) 10:00~15:00、次回:7月11日(金)  
 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

6月19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

6月24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:サロンはなみずき運営委員会



## 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)

6月18日(水) 10:00~12:00  
 参加費:100円 持ち物:上履き、水筒  
 締め切り:6月16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来館はご遠慮願います。