

# 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

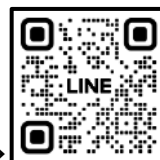
住 所: 鶴見区東寺尾1-12-3

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 →



## 7月号

令和7年7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

毎月第2土曜日 14:00~15:30

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。

7/12(土)  
14時  
New Open!



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



地域の認知症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。

お問合せ 東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

# お和会

一人でできないことも、  
一人ひとりが集まればできることが増える！

主に定年後の地域活動や交流のため、  
毎月さまざまなやってみたいことを企画し、  
毎月第4月曜日に楽しく活動しています。

## 今後の活動紹介

-  7/28(月) 13:00~15:00 大豆ミートを使った料理
-  9/22(月) 10:00~12:00 鶴見百景巡り 地元発見！
-  10/27(月) 10:00~12:00 鶴見百景巡り 地元発見！
-  11/24(月) 10:00~12:00 JAXA相模原見学
-  12/22(月) 13:00~15:00 そば打ち体験会

※ 場所と参加費は内容によって変わります。



→ 参加費：無料（見学科等の実費あり）  
集合場所は決まり次第お伝えします。



→ 場所：東寺尾地域ケアプラザ  
参加費：700円、持ち物：エプロン、三角巾またはバンダナ

【担当】生活支援コーディネーター

【申込み・問合せ】東寺尾地域ケアプラザ

☎045-584-0129

## お仲間募集

人生100年時代！  
定年後も楽しもう

社交ダンスはじめませんか？



## お仲間募集

明るく楽しく  
音楽にのせて

# うみおダンスサークル

社交ダンスが初めての方も、昔やってたよ！ という方も  
みんなでワイワイ楽しく踊りませんか？  
まずは見学にお越しください。

活動日：毎月第2、第4水曜日 10:00~12:00

場所：岸谷公園集会所

参加費：1回 1,500円

持ち物：室内用スニーカーまたはダンスシューズ



岸谷公園集会所は岸谷公園となり。  
横浜市営バス38または41系統で  
「岸谷公園入口」バス停下車、徒歩5分です。

【申込み・問合せ】

代表者 浜辺 ☎090-9156-2843

【後方支援】東寺尾地域ケアプラザ





笑いで気づく、  
社会のリアル。

キラーコンテンツと  
一緒に“つるみ”を  
考えよう！

7月26日(土)  
15:00~16:30

入場  
無料



## 「ひきこもりとつるみ」

漫才コンビ「キラーコンテンツ」  
による爆笑トークライブ開催！  
自身のひきこもり経験を  
ユーモアたっぷりに昇華し、  
「こだわり」と「リアルな声」を  
笑いに変えてお届けします。  
今こそ、笑って心を軽くしませんか？

キラー  
コンテンツ  
いっしょ

「キラーコンテンツ」は社会問題を  
ユーモアで語る注目の漫才コンビ！  
笑いながら学べる、知識満載の  
ステージをお届けします！

【今後の予定】

9月27日 防災とつるみ

11月22日

居場所とつるみ

【申込み・問合せ】

東寺尾地域ケアプラザ

☎045-584-0129

## 協力医による健康相談

8月は、8月8日(金)・・・5日(火)申込み締め切り

8月22日(金)・・・19日(火)申込み締め切り

各回とも14:00~14:30(2組まで、予約制)

東寺尾地域ケアプラザでは、協力医である飯山医院の  
荒井慶子先生による個別の健康相談会を定期的に  
開催しています。

健康に関する悩みや不安などを  
お気軽にご相談ください。



【申込み・問合せ】東寺尾地域ケアプラザ ☎045-584-0129

## 作品紹介



### ティッシュカバー

和柄・洋柄・ご自分の  
お好みの布でつくる、愛着の  
持てる作品となりました。

## デイサービス通信

### 壁かざり

月々の風物詩を  
モチーフにご利用者の  
皆さま・職員で力を合わせてつくります。



<イベント予告>

7月5日(土) フラレイマカマエ(フラダンス)

## 川柳クラブ

青梅や  
いろいろ変わる 七変化  
公園のこの木は何の木 匿名  
朴<sup>ほお</sup>葉<sup>は</sup>の木  
葉は有名な郷土料理だ Tommy

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。

## 地域のサロン情報

7月12日(土) 14:00~15:30  
場所: サンライズヴィラ横浜東寺尾、参加費: 100円  
主催: サンライズカフェ実行委員会

7月11日(金) 10:00~15:00、次回:8月8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

7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  
主催:池谷戸自治会

7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  
主催:サロンはなみずき運営委員会



7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:7月14日(月)

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。

(相談時間 月～土9:00-18:00 日・祝9:00-17:00)

- 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

- **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

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。