



東寺尾地域ケアプラザ便り



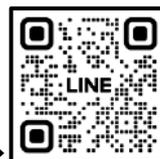
発行元: 横浜市東寺尾地域ケアプラザ

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 →

8月号

令和7年8月1日発行

令和7年度 介護予防普及啓発事業

セブン快

快運・快眠・快食・快便・快身・快心・快笑

健康で生き生きとした生活をも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。

和太鼓でドント脳活♪

ふたり一組で和太鼓を叩き、みんなでその場で即興演奏！

新しいリズムを生み出しながら、楽しみながら脳を刺激して、脳の活性化を目指します。

初心者の方でも大丈夫。音を感じて、リズムにのって、一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。

- ・ 10月1日(水) 14:00~15:30 東寺尾地域ケアプラザ
- ・ 12月11日(木) 14:00~15:30 東寺尾第三自治会館

一気に脳も若返る！「ぱびぷ脳トレ♪」

パソコンでパワーポイントというソフトを使い、プロジェクターに映したクイズやトレーニングに

挑戦！「ぱ(パワーポイント)・び(PC)・ぷ(プロジェクター)」を活用して、楽しみながら脳を

しっかり刺激します。脳の活性化で、気分も頭もスッキリ！一緒に脳を若返らせましょう♪

- ・ 11月26日(水) 14:00~15:30 南部明朗会館



各会場への行き方はこちらの2次元バーコードから

【問合せ・申込み】東寺尾地域ケアプラザ

☎ 045-584-0129

熱中症に注意



こまめな水分補給を忘れずに



直射日光を避けよう



適切な服装を心がけよう



適度に休息をとろう



これから終活談話室

終活について、みんなで気軽にお話しませんか？
冷たいお飲み物を用意してお待ちしております。
「わになるノート」（鶴見区版エンディングノート）
もプレゼント！



わになるノート

日時：令和7年9月6日(土)
13:30~14:30

場所：東寺尾地域ケアプラザ
対象：地域にお住いの皆さま
定員：8名（申込み不要）

問合せ：東寺尾地域ケアプラザ
地域包括支援センター うらさわ
☎ 045-584-0129



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。



場所 サンライズ・ヴィラ横浜東寺尾
市営バス「宝蔵院前」バス停から徒歩約2分
元 ホライズンインターナショナルスクール
← 詳細はこちらの2次元バーコードから

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



くりんくらのパネルシアター

パネルシアターやエプロンシアター紙芝居に、絵本、手遊び
すてきなお話と楽しい歌声が待っているよ！

パネルシアターでは、歌と動物達ににっこり🎵

工作では飛びはねる魚にびっくり★

そして、わらべ歌ではママのおひざでほっこり💖

7月に開催したくりんくらんもわくわくする
ことが盛りだくさんでした！

開催日：令和7年 10月9日(木)、12月11日(木)
令和8年 2月12日(木)

時間：10:30～11:00

対象：未就学児と保護者、定員：10組

問合せ・申込み：東寺尾地域ケアプラザ

☎045-584-0129



デイサービス通信

川柳クラブ

イベント報告

七夕飾り

願い事が叶いますように…
七夕に合わせて、ご利用者様とスタッフの
願いを短冊に込めました。風に揺れる
天の川のテープが涼しげです。



きくちゃんのマジックショー



ショーの間にスカーフ、
傘、お金などなどいろいろなものが飛び
出る、出る、出る!!きくちゃんの合図で、
みんなでパワーを送って楽しみました。

<イベント予告>

8月4日(月)～9日(土) デイサービス 夏まつり
8月20日(水) ハッピースター(チアダンス)

七夕やロマンゆれいくゆかたきて
梅雨明けのひかりとかぜが心地よい
ピツカリGG
匿名

8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	
おうちで余っている毛糸をいただけませんか？ 東寺尾地域ケアプラザの商品開発部では、いただいた毛糸で服や座布団を作っています。ご家庭で使わなくなった新しい毛糸がありましたら、ぜひご寄付ください！ 連絡先:045-584-0129						1 貸館申込日 ひかりのひろばVPL (9:00~11:30)	2 【休み】ポッチャ
3	4	5 手づくりの会 (9:30~14:30)	6	7	8 ★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)	9 サンライズカフェ (14:00~15:30)	
10 全館清掃	11 【休み】せせらぎ定例会	12	13 【休み】商品開発部	14 【休み】ガーデニング	15	16 【休み】ポッチャ	
17	18	19 手づくりの会 (9:30~14:30)	20 【休み】お茶の実会	21 ★産後ママの骨盤ケアサークル(10:30~11:30) なかよしサロン (13:00~16:00)	22 ★荒井慶子先生の健康相談 (14:00~14:30)	23	
24	25 【休み】令和会	26 ★クラフトクラブ (13:30~14:30) サロンはなみずき (10:00~15:00)	27	28 【休み】ガーデニング	29	30	
31							

地域のサロン情報

サンライズカフェ 毎月第2土曜日

8月9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

みんなのテラス 毎月第2金曜日

8月8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木曜日

8月21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火曜日

8月26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)

8月20日(水) 10:00~12:00
 参加費:100円 持ち物:上履き、水筒
 締め切り:8月14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】

- 岸谷1~2丁目
- 岸谷3丁目
- 岸谷4丁目
- 東寺尾1丁目
- 東寺尾2丁目
- 東寺尾3~4丁目
- 東寺尾5丁目
- 東寺尾6丁目

【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。