



# 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

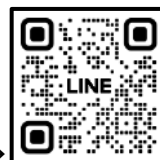
住所: 鶴見区東寺尾1-12-3

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 →



## 11月号

令和7年11月1日発行

## 産後ママのからだを整える **しっかり** 体操

ストレッチやバランスボールで、しっかり体操をします。

体と心をやさしくととのえて、リフレッシュしませんか？ 子どもは同じ部屋で見守りをしますので、ママは安心してお過ごしください。

日時: 11月17日(月) 10:30~11:30 参加費: 300円

講師: 長谷川みゆきさん 看護師一般社団法人体カメンテナンス協会認定  
産後指導士バランスボールインストラクター

対象: 産後ママ、定員: 先着10組

1歳くらいまでのママ。お子さまも  
ご一緒に参加いただけます。

場所: 岸谷公園集会所

申込みはこちら 場所の詳細はこちら

【共催】親と子のつどいの広場

Lico



ひがしのひろばハル 横浜市委託事業

### ママパパのための 食育講座

## 食事で育む 健康のお話

地域の食育アドバイザーである、鶴見区ヘルスメイト(食生活改善推進員)が食と健康についてアドバイスします。

- ママ・パパの栄養バランスと楽しむ食卓づくり
- 自分を元気にする食事
- 取り入れやすい栄養のとり方
- 基本から作る食事(出汁のとり方など)
- 鶴見区役所の栄養士によるちょっとしたコツのお話と試食

共催: 鶴見区食生活改善推進員会(ヘルスメイト)

対象: お子さんがいるママ・パパ、保護者  
もうすぐ赤ちゃんが生まれるプレママ・プレパパ

日時: 11月21日(金) 11:00~12:00

定員: 20名(お子さんも一緒に参加できます)

場所: 東寺尾地域ケアプラザ

参加費: 無料

右の二次元バーコードまたは、東寺尾地域  
ケアプラザまでお電話でお申込みください。



### 東寺尾地域ケアプラザ 漫オライヴ

11月22日(土)「居場所とつるみ」

## キレコンテンツと いっしょ

場所: 東寺尾地域ケアプラザ

ボケ役の長谷川さんは、幼少期からいじめを受け、孤独な環境で中学時代には引きこもりがちになりました。高校を中退した後、深夜ラジオに影響を受けて芸人を志し、NSCで出会ったのが、ツッコミ役の和出さんです。堂々とギャグを披露する長谷川さんの姿に和出さんが心を動かされ、自然な流れでコンビを結成しました。その後も引きこもりがちな長谷川さんを、和出さんは根気強く支え信頼関係を築き上げました。長谷川さんのオタク知識を活かし、ユーモラスでありながら考えさせる漫才を生み出しています。

申込み・問合せ: 東寺尾地域ケアプラザ ☎045-584-0129



# ～防災に関する取り組みの紹介～

東寺尾地域ケアプラザでの防災の取り組みについて紹介いたします。

## ① 防災委員会

各部門からメンバーを一人選出し毎月1回開催し、年間の防災研修計画の策定、BCP(業務継続計画)の見直し、備品確認を行っています。



消火訓練の様子

## ② 消防訓練

夜間想定訓練や消火訓練を毎年定期的に行っています。



防災備品の一部

## ③ 福祉避難所設営訓練

ケアプラザは災害時に必要に応じて区役所より福祉避難所に指定されます。その際にスムーズに設営ができるよう設営訓練も行っています。

## ④ BCP(業務継続計画)

災害が起き様々なインフラがストップしたとしても早急にデイサービスなどの事業が復旧でき、継続できるようBCPを策定し、備品も保管しております。

# 横浜市チームオレンジをご存じですか？

## 横浜市チームオレンジとは

横浜市は、認知症の人が安心して自分らしく暮らせる地域づくりを目指しています。そのために、次のメンバーと3つの基本をすべて満たす取り組みを増やしています。

メンバー：認知症の人や家族、地域住民や団体、企業関係機関等



認知症の人と家族の

希望・困りごとを把握し、継続して支援できる。



認知症の本人や家族も

地域の一員として活躍している。



認知症の人が

住みよいまちづくりに向けた活動に取り組んでいる。

認知症になっても、持てる力を活せるかもしれません。

ご相談は東寺尾地域ケアプラザまで！



★令和7年度★

# セブン快!

11月26日(水)  
14:00~15:30

ぱぴぷ脳トレ運動レッスン

ぱ パワーポイント

ぴ (PC)ピーシー

ぷ プロジェクター

これらを見ながらクイズや  
トレーニング♪

南部明朗会館

12月11日(木)  
14:00~15:30

ドント脳トレ

エクササイズ♪

和太鼓を叩けるチャンス♪

ドント叩いて

楽しみ  
ましょう! 

限定  
20名のみ!

東寺尾第3自治会館

【持ち物】筆記用具、上履き、飲み物

【問合せ・申込み】東寺尾地域ケアプラザ

☎045-584-0129

各会場への  
アクセスは  
こちらから



## デイサービス通信

### イベント報告

## 祝敬老会

☆ ご利用者様を書いてくださいました ☆



9月15日~20日にかけて、感謝をこめ『敬老会』を開催しました。ボランティアさんによる「笑いヨガ」「マンドリンコンサート」、職員企画のゲーム等日替わりでご参加いただきました。



喜寿・米寿・95歳以上の方には「写真つきお祝いカード」と手づくりの「ミニ巾着」のプレゼント。デイルームは「ありがとう」「うれしい」と声がきかれ、温かな空気に包まれました。皆様のお幸せを職員一同願っております。



### <イベント予告>

11月12日(水)  
アロハウクレレ愛好会(ウクレレ)  
11月20日(木)  
アップルパイ(マンドリン演奏)  
11月29日(土) 笑いヨガ

### 川柳クラブ

ジイジへの皆の献身 ありがたい  
Your Lover again  
歳老いし 竜宮城で 楽しさよ  
匿名

# 11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                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>スマホ サポーター養成講座</b><br>身近な人に、スマートフォンの操作やちょっとした困りごとの相談にのっていただけのボランティアとして、必要な知識やスキルを学んでいただける講座です。 |                                                    |                                                                   | 講座は全4回<br>① スマホの基本操作<br>② コミュニケーション<br>③ 個人情報保護<br>④ お互いに教えあう |                                                                   |  詳細はこちら |                                                                         |
| 2                                                                                                | 3                                                  | 4<br>手づくりの会<br>(9:30~14:30)<br>★セブン快! ひがてら健幸スクール<br>(13:30~15:30) | 5                                                             | 6<br>申込み締切日<br>11月4日(火)                                           | 7<br>ひがしのひろばⅡ<br>(9:00~11:30)<br>★荒井慶子先生の健康相談<br>(14:00~14:30)                             | 8<br>★スマホサポーター養成講座<br>(10:00~12:00)<br>サンライズカフェ<br>(14:00~15:30)        |
| 9 全館清掃                                                                                           | 10<br>せせらぎ定例会<br>(10:30~12:00)                     | 11                                                                | 12<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)     | 13<br>ガーデニング<br>(10:30~12:00)                                     | 14<br>みんなのテラス<br>(10:00~15:00)                                                             | 15<br>ボッチャ<br>(10:00~12:00)                                             |
| 16<br>★みんなで秋の味覚を楽しもう!<br>(10:00~14:00)                                                           | 17<br>★産後ママのからだを整える体操@岸谷公園<br>集会所<br>(10:30~11:30) | 18<br>手づくりの会<br>(9:30~14:30)                                      | 19<br>★お茶の実会<br>(10:00~12:00)                                 | 20<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) | 21<br>ひがしのひろばⅡ<br>(9:00~11:30)                                                             | 22<br>★スマホサポーター養成講座<br>(10:00~12:00)<br>★キラコンコンテンツいっしょ<br>(15:00~16:30) |
| 23                                                                                               | 24<br>★令和会<br>(13:00~15:00)                        | 25<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)      | 26<br>★セブン快! ぱぴぷ<br>脳トレ@南部明朗会館<br>(14:00~15:30)               | 27<br>ガーデニング<br>(10:30~12:00)                                     | 28                                                                                         | 29                                                                      |
| 30                                                                                               |                                                    |                                                                   |                                                               |                                                                   |                                                                                            |                                                                         |

## 地域のサロン情報

### サンライズカフェ 毎月第2土曜日

11月8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

11月14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

11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火曜日

11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: 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)

11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: 11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】

- 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。