



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→



1月号

令和8年1月1日発行

## 新年のご挨拶 ~ 地域のつながりを大切に ~

新年あけましておめでとうございます。

平素は格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

2026年がスタートしました。「人との交流は最高の健康法」とも言われます。



誰かと顔を合わせて話し、地域の活動に参加することは、心身の活力を保つ何よりの秘訣です。当ケアプラザは、まさに皆様が気軽に集い、つながれる拠点です。介護などの専門的なご相談はもちろん、「散歩のついで」といった軽いお気持ちで構いません。ぜひお立ち寄りください。

本年も、皆様が住み慣れた地域で安心して笑顔で暮らせるよう、職員一同努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

横浜市東寺尾地域ケアプラザ 所長 井澤 一成



お正月を迎えた後のワンポイント！！

POINT

## 冬の入浴事故を防ぐヒートショック対策

～冬の入浴、ここに注意！「温度差」をなくして安全に～

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動すると、血圧が急激に変動し、心臓や血管に大きな負担がかかります(ヒートショック)。予防のために、脱衣所や浴室を暖房器具やシャワーの蒸気で事前に暖めておきましょう。一番風呂は避け、家族がいる時間帯に入浴するのも安心につながります。

急激な寒暖差に注意！



↑↓ 血圧安定

↑↑↑ 血圧上昇

↑↑↑ 血圧上昇

↓↓↓ 血圧急降下

ヒートショック

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。専門職もありますので、聞いてみたいことがある場合も、ぜひお越しください。



サンライズカフェは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



令和7年度 介護予防普及啓発事業 GOGO健康講座



快眠・快食・快便・快運・快心・快身・快笑

## ♪ひがてら健幸スクール♪

一緒に昭和歌謡を歌って身体も動かしてスッキリ楽しく  
セブン快でみんなで一緒に健幸(健康)になりましょう!

日時: 1月6日、2月3日、3月3日 13:30~15:30 ※すべて第1火曜日です。

場所: 東寺尾地域ケアプラザ 2階多目的ホール

注意事項

飲み物は各自でご用意をお願いします。  
動きやすい服装でお越しください。

東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

# パパのための子育て講座

## パパであることを楽しみましょう!!

### “今”という時代をどう乗りこえる?

「新時代の夫婦パートナーシップ講座」

2026年1月25日(日) 10:30~12:00

子どもや夫婦を取り巻く環境が変わりゆく“今”  
どのように妻とのパートナーシップを築き、  
子どもと向き合っていくか....、  
パパ同士で語り合いませんか?

講師: 保坂 涼介 さん

NPO法人 全日本育児普及協会 認定講師  
父親育児支援講座などでの講師経験多数  
東神奈川で整体院を経営

対象: 未就学児を持つパパとお子さん



### パパと体操

2026年1月31日(土) 10:30~11:45

体操の先生のご指導のもと、親子で触れ合いを楽しみながら、一緒に遊び感覚でエクササイズを行います。

講師: 山口 恵美子 さん

健康運動指導士

対象: 1歳~2歳までの子どもと  
パパで、一緒に参加できる方



左の2次元コードから  
お申込みください。



※ 会場の都合により、ままは見学できません

場所・問合せ: 東寺尾地域ケアプラザ

☎045-584-0129



1月24日(土)  
10:30~12:00

## 東寺尾地域ケアプラザ 漫才ライブ グルメとつるみ

長年、鶴見に暮らす和出さんと、鶴見へ移り住んだ長谷川さん。そんな二人が、沖縄文化やブラジルをはじめとしたラテン文化が息づく鶴見の魅力を語り、多文化が交わるこの街ならではのグルメをご紹介します。

申込み・問合せ: 東寺尾地域ケアプラザ  
☎045-584-0129

### イベント報告

### デイサービス通信

### 川柳クラブ

#### 『ご夫婦デュオ“アップルパイ”さん』

素敵な「歌・ギター・マンドリンの演奏」

ご夫婦の思いやり伝わるやりとりが

会場を温めます。

奥様の好物「アップルパイ」、デュオ名のごとく滋味深く豊かな時を過ごしました。



### 作品紹介



#### 『貝の口の小物入れ』

両端を指で押すと「パカッ」と  
口が開く小物入れ、コロンとした  
可愛いいらしさに心が和みます。

<イベント予告>

1月14日(水)津軽三味線 コンサート

マロニエと北風小僧がすもうした  
白の地面に模様書くよし  
冬じたくトナカイさんは 鈴をふり  
師が走る今年もわづか馬がくる  
our lover 5  
匿名  
Tommy

# 1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>産後ママの骨盤ケアサークル</b> 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！ 申込み 参加費300円、持ち物:飲み物、タオル		1 休館日	2 休館日	3 休館日	
4 貸館申込日	5	6 手づくりの会 (9:30～14:30)	7	8	9 みんなのテラス (10:00～15:00)	10 サンライズカフェ (14:00～15:30)
11 全館清掃	12	13	14 商品開発部 (10:00～12:00)	15 ★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)	16 ひがしのひろばハル (9:00～11:30) ★荒井慶子先生の 健康相談 (14:00～14:30)	17 ポッチャ (10:00～12:00) 申込み締切日 1月6日(火)
18	19	20 手づくりの会 (9:30～14:30)	21 ★お茶の実会 (10:00～12:00)	22 ガーデニング (10:30～12:00)	23	24 ★キラーコンテンツ といしょ (10:30～12:00)
25 ★パパのための子 育て講座① (10:30～12:00)	26 ★令和会 (13:00～15:00)	27 ★クラフトクラブ (13:30～14:30) サロンはなみずき (10:00～15:00)	28	29	30 ★荒井慶子先生の 健康相談 (14:00～14:30)	31 ★パパのための子 育て講座② (10:30～11:45)
					申込み締切日 1月27日(火)	

## 地域のサロン情報

### サンライズカフェ 每月第2土曜日

1月10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 每月第2金曜日

1月9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 每月第3木曜日

1月15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 每月第4火曜日

1月27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)

1月21日(水)10:00～12:00

参加費:100円 持ち物:上履き、水筒

締め切り:1月19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。