

# 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 →



## 2月号

令和8年2月1日発行

介護予防普及啓発事業

## GOGO健康講座

# セブン快!!!

健康で生き生きとした生活をもたらす  
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。

快眠

快便

快笑

快食

快身

快運

快心

## ♪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  
セブン快でみんなと一緒に健幸(健康)になりましょう!

日時

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。

申込み不要  
お気軽にお越し  
ください

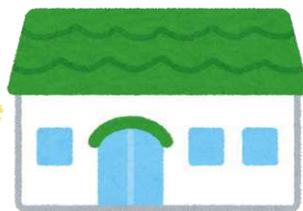
東寺尾地域ケアプラザ

☎ 045-584-0129

# 包括支援センターからのお知らせ

## おむつバンクについて

東寺尾地域ケアプラザでは、大人用のおむつ類のご寄付を受付け、必要な方への提供を行っております。  
ご相談は地域包括支援センターまで、ご連絡ください。



東寺尾地域ケアプラザ



### 取扱品目

- リハビリパンツ
- テープ式おむつ
- 尿取りパッド

在庫状況  
(令和8年1月時点)

Mサイズのリハビリパンツと、女性用尿取りパッドは在庫が多くなっております。

### 注意事項

- ご寄付いただけるオムツは未開封品に限らせていただきます。
- 在庫状況等により、ご寄付をお受けできない場合がございます。
- 原則として、寄付の受付と提供は、ご来館のうえでの対応とさせていただきます。ご来館が難しい場合にはご相談ください。

お申込み・お問合せ

東寺尾地域ケアプラザ 浦澤(うらさわ) ☎045-584-0129

## 産後ママの骨盤ケアサークル

ストレッチやバランスボールで、ゆる〜く体操をします。

お子さまと初めてののお出かけ先として、お子さまを園に送ったあとなどにぜひお越しください。

日時：2月19日(木)、3月19日(木) 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

場所：東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象：産後ママ、定員：先着10組

1歳くらいまでのママ。お子さまも一緒に参加いただけます。

お子さまとご参加いただけるよう、保育の用意もご用意します。申込みの際にお知らせください。

お申込みはこちら



### ◆◆◆◆ ~ひがてらフェア中止のお知らせ~ ◆◆◆◆

今年度の開催に向け準備を進めてまいりましたが、諸般の事情により今年度の開催は見送ることとなりました。開催を心待ちにされていた皆様には深くお詫び申し上げます。来年度はしっかりと体制を整えて計画を立ててまいりますので、何卒ご理解のほど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

# 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！

開催日： 2月12日(木)、4月9日(木)、6月11日(木)  
9月10日(木)、11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



## ひがしのひろばハル 毎月第1・3金曜日 9:00～11:30

基本予約不要・参加費無料

赤ちゃんとママが遊べるスペースを9:00から11:30まで開放しています。自由に遊んでいただけるとともに、親子で楽しめるイベントも開催しています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

3月6日(金) 10:00～10:30 絵本のおんがく会

絵本の読み聞かせに合わせたピアノ演奏が、子どもたちの豊かな感性を育み、大人にも癒しを届けます。音楽サークル **にじいろの風** による、心温まる音楽会です。

※ 3月20日(金)の「ひがしのひろばハル」はお休みします。

### デイサービス通信

#### イベント報告

12月19日(金)～25日(木)の一週間にわたり、恒例のクリスマス会を開催しました。スタッフ扮するサンタクロースから、たくさんのプレゼントを届けました。

🎵 **ジェスチャーゲーム** 🎵  
スタッフの本気のジェスチャーに興奮したり笑ったり



東寺尾ハンドベルクラブの皆さんによる  
ハンドベルクリスマスコンサート



素敵な音色にうっとり  
美しいハーモニーに拍手喝采



朝、一人でやってきた、あわてんぼうのトナカイ

スタッフによる **生** 演奏



手づくりリースのプレゼント

<イベント予告>

2月10日(火)

日本舞踊(寺尾光彩会)

2月28日(土) 笑いヨガ

#### 川柳クラブ

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  
師走時 出掛けてみたい町中に  
まどろみながら いつか夢見る  
サニーミモザ

Tommy

# 2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 手づくりの会 (9:30~14:30) セブン快!ひがてら 健幸スクール (13:30~15:30)	4	5	6 ひがしのひろばV.L (9:00~11:30)	7 ポッチャ (10:00~12:00)
8 全館清掃	9 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	10	11 商品開発部 (10:00~12:00)	12 ガーデニング (10:30~12:00) くりんくらのパネルシアター (10:30~11:00)	13 ★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)	14 申込み締切日 2月10日(火) サンライズカフェ (14:00~15:30)
15	16	17 手づくりの会 (9:30~14:30)	18 鶴見区赤ちゃん会 (10:00~11:30) ★お茶の実会 (10:00~12:00)	19 ★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)	20 ひがしのひろばV.L (9:00~11:30)	21 ポッチャ (10:00~12:00)
22	23 天皇誕生日 ★令和会 (13:00~15:00)	24 ★クラフトクラブ (13:30~14:30) サロンはなみずき (10:00~15:00)	25	26 ガーデニング (10:30~12:00)	27 ★荒井慶子先生の健康相談 (14:00~14:30) 申込み締切日 2月24日(火)	28



## フードドライブにご協力ください

賞味期限までに食べきれない食品のご寄付を受付けています。ご提供いただいた食品は社会福祉協議会などを通じて、地域の福祉施設や食を必要としている方に寄贈されます。

**OK** いただきたい食品  
穀物、缶詰、お菓子、インスタント・レトルト食品、調味料、乾物、飲料

**NG** いただけない食品  
賞味期限が2ヶ月未満、開封済、生鮮食品、冷凍・冷蔵食品、手づくり品、アルコール、ペットフード

## 地域のサロン情報

### サンライズカフェ 毎月第2土曜日

2月14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

2月13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

2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火曜日

2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)  
2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: 2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】

- 岸谷1丁目
- 岸谷2丁目
- 岸谷3丁目  
1~33  
34の一部
- 岸谷4丁目  
1~29
- 東寺尾1丁目
- 東寺尾2丁目
- 東寺尾3丁目
- 東寺尾4丁目
- 東寺尾5丁目  
1~10  
11の一部  
12~14  
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。