

# 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

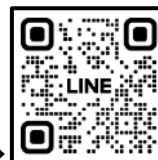
発行責任者: 所長 井澤 一成 住所: 鶴見区東寺尾1-12-3

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 →



## 4月号

令和8年4月1日発行

## 地域包括支援センターの新しい職員のご紹介



わたなべ まこと  
**渡邊 誠**

【地域の皆さまへ】

地域の皆さまが安心して相談できる  
ケアプラザを目指して頑張ります。  
どうぞよろしくお願いいたします。

【プロフィール】

資格: 主任介護支援専門員

出身: 横浜市神奈川区、趣味: 映画鑑賞

これまで東寺尾地域ケアプラザで7年間、ケアマネージャー(介護支援専門員)として地域を支えてきました。



地域包括支援センターは、横浜市地域ケアプラザなどに設置され、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、健康面や生活全般に関する相談を受け付けている、地域に密着した総合相談窓口です。高齢者の福祉や介護についてご相談がある方は、お住まいの地区を担当している地域ケアプラザの地域包括支援センターにご相談ください。

東寺尾地域ケアプラザでは横浜市鶴見区の東寺尾と岸谷の地域を担当しています。担当地区の詳細は、本誌4ページ目をご参照ください。

横浜生活あんしんセンターからのお知らせ

## 成年後見入門講座

### 横浜市市民後見人養成課程基礎編

受講料  
無料

市民後見人を目指す方を募集します！  
後見人の活動や制度などに  
関心のある方も受講可能です

一科目から  
受講可能

#### 成年後見制度とは

認知症の方、知的障害のある方、精神障害のある方などが安心して生活できるように、保護し、法律的に支援する制度です。

#### 市民後見人とは

家庭裁判所から成年後見人等を選任された市民の方です。同じ地域に住む市民としての強みを活かしながら、後見活動を行います。

#### 成年後見入門講座(市民後見人養成課程基礎編)のご案内

成年後見制度の基礎から、市民後見人の活動まで、どなたでも分かりやすく学べる講座です。

受講期間 令和8年5月～8月(全編動画配信)  
内容 成年後見制度、高齢者・障害者の理解等全20科目  
申込 令和8年4月1日(水)～5月25日(月) 右の二次元コードより申込  
主催 横浜市健康福祉局・社福)横浜市社会福祉協議会  
お問合せ 横浜生活あんしんセンター TEL 045-201-2009



ひがしてらおスマホサポーターによる

気軽な

# スマホ相談会

参加無料  
申込み不要

ひがしてらおスマホサポーターとは、身近なところで身近な人にスマホの基本操作を教えたり、ちょっとした困りごとの相談に乗れるボランティアです。スマホ操作のわからないことお助けします！

スマホを買い換えたらわからないことがいっぱい...

なにから聞いたらいいかわからない

ひとりで操作するのは不安...

自分のスマホのこと知りたい

日時

5月30日(土) 10:00~12:00

場所

東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象

どなたでもご参加いただけます

持ち物

ご自身のスマートフォン、筆記用具など  
画面ロック解除や設定に必要なパスワードなど

対応できない  
相談内容

複雑な契約内容の変更、アプリの有料課金・支払い設定  
セキュリティトラブルの解決など



令和8年度 介護予防普及啓発事業GOGO健康講座 セブン快！

## ♪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

毎月第1火曜日 13:30~15:30 4月7日、5月5日、6月2日、  
7月7日、8月4日、9月1日

場所

東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

持ち物・服装

飲み物、動きやすい服装

要予約  
せりまは

## 外出が楽しくなる♪

## 元気になるカラーコーデ術

おしゃれが苦手でも大丈夫です。気分が明るくなる色の話をカラーコーディネーターがお伝えします♪軽い体操も一緒にやりましょう。

日時

4月23日(木) 14:00~15:30

場所

東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

持ち物・服装

服に合せたい小物1~2点、筆記用具、  
飲み物、動きやすい服装

予約

東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

要予約



# ほっと整う ママピラティス

未就学児ママのための やさしい体ケア時間

子連れ  
OK!

※ スタッフが一緒にお子さんを見守ります

なんとなく感じる 体の揺らぎや不調。  
ひとりで抱えず、  
やさしく動いて ほっと整える時間をつくりませんか？

ピラティスとバランスボールで、  
呼吸と共に 体の内側から心地よく整えます。

ボールで弾みながらママ同士で言葉を交わす、  
そんなひと時も大切にしています。



講師：山下咲子



バランスボール／ピラティスインストラクター  
産後指導士、親子ひろば「まあるパーク」主宰

日時：4月16日から開催  
第3木曜日 10:30～11:30  
対象：未就学児ママ  
(子連れOK、産後2ヶ月～)  
定員：先着8名 参加費：300円  
会場：東寺尾地域ケアプラザ



申込みフォーム

## イベント報告

### 第3弾 笑いヨガ



回を重ねるごとに笑い声が  
大きく響きます。

### ～日本舞踊～ 寺尾光彩会



楽しいリズムに合わせて、一緒に  
舞を楽しみました。

## デイサービス通信

### 春 出会いの季節に

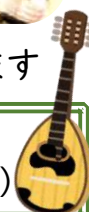
デイサービスでは新しく2人のスタッフを  
迎え、さらにパワーアップして、みなさまを  
お迎えします。



総勢26名、あふれる笑顔でがんばります



<イベント予告>  
4月10日(金) アマービレ(マンドリン演奏)



## 川柳クラブ

摩訶不思議 デイサービスの昼ごはん  
頂く魚 骨見当たらず Tommy  
待ち遠しむかしペイデイ(給料日)  
今はデイ お迎えはまだ まだ先に来て  
スラタン

# 4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
<p>「産後ママの骨盤ケアサークル」は、4月からしばらくの間お休みします。そのあいだ、ぜひ「ほっと整うママピラティス」にご参加ください。</p> 			1 貸館申込日	2	3 ひがしのひろばⅧL (9:00~11:30)	4 ポッチャ交流会 (10:00~12:00)
5	6	7 セブン快!ひがてら健幸スクール (13:30~15:30) 手づくりの会 (9:30~14:30)	8 鶴見区赤ちゃん会 (10:00~11:30) 商品開発部 (10:00~12:00)	9 くりんくらのパネルシアター (10:30~11:00) ガーデニング (10:30~12:00)	10 ★荒井慶子先生の健康相談 (12:30~13:00) みんなのテラス (10:00~15:00)	11 申込み締切日 4月7日(火) サンライズカフェ (14:00~15:30)
12 全館清掃	13 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	14	15 ★お茶の実会 (10:00~12:00)	16 ★ほっと整うママピラティス (10:30~11:30) なかよしサロン (13:00~16:00)	17 ひがしのひろばⅧL (9:00~11:30)	18 ポッチャ交流会 (10:00~12:00)
19	20	21 手づくりの会 (9:30~14:30)	22	23 ガーデニング (10:30~12:00) 外出が楽しくなる♪元気になるカラーコーディネート術 (14:00~15:30)	24 ★荒井慶子先生の健康相談 (12:30~13:00)	25 申込み締切日 4月21日(火)
26	27 ★令和会 (13:00~15:00)	28 ★クラフトクラブ (13:30~14:30) サロンはなみずき (10:00~15:00)	29	30 セブン快! 外出が楽しくなる♪元気になるカラーコーディネート術 おしゃれが苦手でも大丈夫。気分が明るくなる色の話を、カラーコーディネーターがお伝えします。もちろん体操も!! 申込みはケアプラザまで。		

## 地域のサロン情報

### サンライズカフェ 毎月第2土曜日

4月11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

4月10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

4月16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

4月28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)

4月15日(水) 10:00~12:00  
参加費: 100円 持ち物: 上履き、水筒  
締め切り: 3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。