

# 東寺尾地域ケアプラザ便り

## 6月号

令和8年6月1日発行

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: 横浜市鶴見区東寺尾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



横浜市介護予防普及啓発事業GOGO健康講座

「セブン快」のお知らせ

ドントト

和太鼓を叩いて  
リフレッシュ♪

# 脳活トレーニング

お飲み物を忘れずに！  
太鼓を叩きやすい格好で  
お越しく下さい。  
**無料**です！！



【日時】 令和8年6月18日(木)14時～15時半

【場所】 東寺尾第三自治会館  
(鶴見区東寺尾3-6-29)

**予約制**

【予約・お問合せ】 東寺尾地域ケアプラザ(出口)

【申込み】 045-584-0129



# 「ひがてら部」



お茶を飲んだり体操したり散歩にでたり、  
みんなで楽しくワイワイと過ごしましょう♪

毎月第4火曜日開催♪

13:30～15:00



場所：横浜市東寺尾地域ケアプラザ  
2階多目的ホール

予約不要

参加費  
100円

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

わからないことも皆で楽しく  
学んでいこう！

よこはまウォーキングポイント  
がリニューアル？



例えば



歩数計からアプリに移行の  
お手伝い

日時

6月27日(土) 13:30～15:30

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



# 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、歌と動物達にじっくり  
わらべ歌では、ママのおひざでほっこり

開催日：令和8年 6月11日(木)  
9月10日(木)  
11月12日(木)  
令和9年 1月14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



看護師より

## 熱中症

## に十分注意しましょう！

デイサービスでは皆様の体調に気を配り  
水分補給と体力づくりのサポートをしています

### こまめな 水分補給



喉が渇く前に  
少しずつ小分けに  
飲みましょう

### 暑さを避ける



外出時は  
時間帯や日陰を歩く  
など工夫を！  
室内でも温度をチェックし  
エアコンを使用しましょう

### 日頃からの 健康づくり



睡眠を十分にとり  
バランスの良い  
食事を心がけましょう

## 熱中症かな？と思ったら・・・

めまい・気分不快・頭痛・だるさなどの症状

涼しい場所で体を冷やし、体温を下げる工夫をしてください。

スポーツドリンクなどで水分補給を行います。

自力で水分補給ができないことが、医療機関へ行く目安です。早めに対応しましょう！



# 6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 手づくりの会 (9:30~14:30) ひがてら健幸スクール(13:30~15:30)	3	4	5 ひがしのひろば ハル(9:00~11:30) 産後のからだを整える ママピラティス (10:30~11:30)場所: 岸谷公園集会所	6 ポッチャ (10:00~12:00)
7	8 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	9	10 鶴見区赤ちゃん会 (10:00~11:30) 商品開発部 (10:00~12:00)	11 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)	12 ★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)	13 申込み締切日 6月9日(火) サンライズカフェ (14:00~15:30)
14 全館清掃	15	16 ★令和会 外出・要確認 手づくりの会 (9:30~14:30) なかよしサロン (13:00~16:00)	17	18 ★ほっと整う ママピラティス (10:30~11:30) ★ドント脳活トレーニング (14:00~15:30) 場所:東寺尾第三自治会館	19 ひがしのひろば ハル (9:00~11:30)	20
21	22	23 ★ひがてら部 (13:30~15:00) サロンはなみずき (10:00~15:00)	24	25 ガーデニング (10:30~12:00)	26 お出かけわっくん (10:30~11:30)	27 気軽なスマホ 相談会 (13:30~15:30)
28	29	30	<p>ひがしのひろばハル 音楽サークル: にじいろの風</p> <p><b>絵本のおんがく会</b></p> <p>6月19日(金) 10:00~10:40 赤ちゃんと保護者でご参加ください 予約不要・参加費無料です 読み聞かせとピアノ演奏を行います</p>			

## 地域のサロン情報

### サンライズカフェ 毎月第2土曜日

6月13日(土) 14:00~15:30  
場所:サンライズヴィア横浜東寺尾、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

6月12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火曜日

6月16日(火) 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

6月23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

### 「お出かけわっくん」未就学児と保護者

6月26日(金) 10:30~11:30 予約不要  
内容:体操・工作・パラバルーンなど  
場所:東寺尾地域ケアプラザ

猛暑の季節は  
みんなで屋内遊びを  
楽しもう♪飲み物を  
忘れずに♪

## 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  
1~22
- 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