

# 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  
住 所: 横浜市鶴見区東寺尾1-12-3

発行責任者: 所長 井澤 一成  
電 話: 045-584-0129  
F A X: 045-570-6202

## 7月号

ウェブサイト: <https://wakatake.net/category/facility/carehigashi/>  
X(旧Twitter): @Higashiterao\_cp

令和8年7月1日発行

LINE公式アカウント



入場無料

お笑いライブ

7月25日(土)  
10:30~12:00

上映会

申込みは  
お電話で!



### キラーコンテンツといっしょ

笑いで気づく、社会のリアル!!キラーコンテンツといっしょに“つるみ”を考えよう!  
ひきこもり経験のある長谷川さんと、寄り添いつつツッコむ和出さんの楽しいトーク!  
皆様で遊びに来てください!



### 「カンパニユラの夢」

「超高齢化社会とひきこもり(8050問題)」がテーマです。8050問題は誰にでも起こりうることで認識し、互いに助け合うことで、地域共生社会の実現をめざす人権啓発ドラマです。

©兵庫県・(公財)兵庫県人権啓発協会  
後援: 横浜市鶴見区役所生活支援課

【お問合せ・申込み】東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

内容は都合により変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください

### ほっと整う ママピラティス

会場: 東寺尾地域ケアプラザ

対象: 未就学児ママ  
(子連れOK、産後2ヶ月~)

7/16 毎月第3  
(木)  
10:30~11:30

主催: 東寺尾地域ケアプラザ

申込み



先着8名

参加費  
300円

### 産後のからだを 整える ママピラティス

会場: 岸谷公園集会所

対象: 1歳未満のお子さんの  
産後ママ(同室見守り有)

7/3 毎月第1  
(金)  
10:30~11:30

親と子のつどいの広場Lico  
共催: 東寺尾地域ケアプラザ

申込み



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 講師: 山下咲子

馬場保育園の保育士さんといっしょに、親子でできるリズムあそびを楽しみます。保育園で人気の遊びも紹介します。  
保育の疑問や不安があればご相談ください。

## ひがしのひろばハル 親子でリズムあそび

馬場保育園 コラボ企画

日 時 : 7月17日(金) 10:00~10:20

場 所 : 東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ルーム

対 象 : 未就園児とその保護者

お問合せ: 東寺尾地域ケアプラザ

☎ 045-584-0129



鶴見区

# 移動販売

はじまっています！

スーパーから、さまざまな品物を載せた車が、皆様のお家の近くに伺います。



Ne

Wo



東寺尾地域ケアプラザのエリアでの販売場所

池谷戸自治会館よこ 毎週火曜日 15:45～16:15

生麦住宅 毎週金曜日 10:30～11:00

岸谷地区集会所 毎週金曜日 11:45～12:15

誰もが住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けられるよう、地域住民主体で、地域ケアプラザ・区役所・区社会福祉協議会が共同で実施している事業です。



こちらの移動販売についてのお問い合わせは  
東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

地域包括支援センターより

## コラム：介護離職しないために

こちら、東寺尾地域ケアプラザ『地域包括支援センター』です。

突然ですが、もし明日、ご家族に介護が必要になったらどうしますか？

「仕事を続けられるだろうか...」と不安になり、誰にも相談できずにひとりで抱え込み、最終的に退職を選んでしまう...。これが、今社会問題になっている「介護離職」です。

しかし、大切なキャリアや生活の糧である仕事を、介護のために諦める必要はありません。

仕事と介護を両立させるために、次の3つのポイントをお知らせします。

### 1. 相談する

「誰かに頼む部分」  
「家族が担う部分」  
介護はいつまで続くかわかりません。これを整理しましょう。

### 2. 背負わない

介護生活に活用できる制度や、地域の資源がいろいろあります。必要な部分は誰かの力を借りましょう。

### 3. 会社に伝える

介護休暇・休業、短時間勤務、時差出勤等、会社でも介護を支える制度が活用できます。介護休業給付金を利用できる場合もあります。

**地域包括支援センターは、身近な介護の相談窓口です。  
お気軽に、まずはご連絡下さい！**



# 「セブン快」のお知らせ



快便・快食・快眠・快運・快身・快心・快笑を！

骨卒中を防げ！！



## 健幸骨教室

全4回シリーズ



無料開催



【第2回目】R8年 7月22日(水)10:00～12:00



【第3回目】R8年10月28日(水)10:00～12:00



【第4回目(最終回)】R9年1月27日(水)10:00～12:00

1回目に参加していなくても  
2回目からでも大丈夫！

持ち物：各自のお飲み物、筆記用具

場 所：東寺尾地域ケアプラザ

2階多目的ホール

内 容：骨粗鬆症のこと、栄養、運動など

## ディサービス 通信



### 作品紹介



### 書道

久しぶりの方も、  
初心者の方も  
朗らかな書道の先生の  
もとでリフレッシュ!!  
「また、次も頑張りたい」  
と充実の時間を過ごされました。



### 壁かざり

ご利用者様・ボランティアさん  
職員の共同制作  
風物詩をモチーフに  
毎月ダイルームを彩ります。

### 川柳クラブ

年老いて 笑い語りて ケアハウス  
人生は 頑張るものと信じてた  
今はできない 自分かなしむ  
撫子

TOMMY

# 7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>赤ちゃんとママが遊べるスペースを開放しています</p> <p>基本予約不要</p> <p>入退出自由</p> <p>参加費無料</p> <p>毎月第1・3金曜日 9:00~11:30</p> |                         |                                                  | 1 貸館申込日                                        | 2                             | 3 ひがしのひろばハル(9:00~11:30)<br>産後のからだを整えるママピラティス(10:30~11:30)<br>場所:岸谷公園集会所 | 4 ポッチャ(10:00~12:00)                                                                 |
| 5                                                                                                                                                                                   | 6                       | 7 手づくりの会(9:30~14:30)<br>★ひがてら健幸スクール(13:30~15:30) | 8 鶴見区赤ちゃん会(10:00~11:30)<br>商品開発部(10:00~12:00)  | 9 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)<br>みんなのテラス(10:00~15:00)                    | 11 申込み締切日 7月7日(火)<br>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                                             | 16 ★ほっと整うママピラティス(10:30~11:30) | 17 ひがしのひろばハル・親子でリズムあそび(10:00~10:20)                                     | 18 気軽なスマホ相談会(13:30~15:30)                                                           |
| 19                                                                                                                                                                                  | 20                      | 21 手づくりの会(9:30~14:30)<br>なかよしサロン(13:00~16:00)    | 22 ★健幸骨教室・骨卒中を防げ!(10:00~12:00)<br>場所:東寺尾第三自治会館 | 23 ガーデニング(10:30~12:00)        | 24 ★荒井慶子先生の健康相談(12:30~13:00)<br>申込み締切日 7月21日(火)                         | 25 ★キラーコンテンツといっしょ(上映会)(10:30~12:00)                                                 |
| 26                                                                                                                                                                                  | 27 ★令和会(外出・要確認)         | 28 ★ひがてら部(13:30~15:00)<br>サロンはなみずき(10:00~15:00)  | 29                                             | 30                            | 31                                                                      |  |

## 地域のサロン情報

### サンライズカフェ 毎月第2土曜日

7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

7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火曜日

7月21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

7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

毎月 第1土曜日 開催

10:00~12:00

### ポッチャ交流会

ケアプラザでは毎月1回、ポッチャを開催しています。

参加無料、申込み不要、ケアプラザにお越しください。

## 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  
1~2  
3の一部  
4
- ・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