



東寺尾地域ケアプラザザ便り



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

8月号

令和8年8月1日発行

LINE公式アカウント



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



世界アルツハイマー月間

皆さんに広く認知症のことを知ってもらうための取り組みが、全国的に行われます。

東寺尾地域ケアプラザでも、認知症パネル展を実施する予定です。是非、お立ち寄りください。

令和8年9月16日(水)~9月23日(水)

東寺尾地域ケアプラザ1階スペース

集いの場、活動の場、
認知症介護のことなど、
気軽に地域ケアプラザへ
お問い合わせください



知っていましたか!?

令和8年5月29日～気象警報が大きく変わりました!!



大雨や台風のときは 「警戒レベル」を確認しましょう!

政府の防災気象情報と市町村からの避難情報を
組み合わせて行動を判断します。



警戒レベル3 (高齢者等避難)

高齢者や障害のある方、避難に
時間を要する方は、危険な場所から
避難を開始してください。



警戒レベル4 (避難指示)

速やかに危険な場所から全員避難
してください。
ためらわずに避難所や安全な場所へ
移動してください。



警戒レベル5 (緊急安全確保)

命を守る行動を直ちに取ってください。
すでに災害が発生しているか、
発生が切迫しています。
安全な場所に留まってください。



6月上旬の台風上陸の際に意識し
て情報を得るようにしましたが、
以前より明確になったように思い
ます。

要は**レベル4が出た段階で避難が
必要**ということ。

レベル5が出た段階からの避難で
はもう遅く、その場で命を守る術を
考えなければいけないというこ
とです。

これから秋にかけての台風シーズ
ン…

皆さんもぜひ意識して予報を確認
するようにしてください。

「セブン快」のお知らせ

快便・快食・快眠・快運・快身・快心・快笑を!

昭和歌謡 & ハマトレ

毎月開催

予約不要

無料

ひがてら健幸スクール

8月4日(火)13:30~15:30

9月1日(火)13:30~15:30

懐かしの曲にあわせて
身体を動かしてリフレッシュ♪

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

※無理は禁物です!しっかりと暑さ対策をしてお越しください。

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： 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

馬

場

保

育

園

コラボ
企画

どろんこあそび

9月16日(水) 10:50 ~ 11:20 (受付10:40から)

場所：馬場保育園 園庭

(横浜市鶴見区馬場2-7-27)

対象：就学前のお子さんと保護者

申込：予約制・電話申込

馬場保育園

☎ 045-573-0054

- ・タオル、着替えもご用意ください。
- ・水分補給のお茶、お水をお持ちください。
- ・親子で汚れてもよい服装でお越しください。
- ・終了後、園庭開放であそべます！
- ・問合せ：東寺尾地域ケアプラザ

☎ 045-584-0129



ディサービス 通信

イベント報告

■カラオケ大会

午後のひとときを使い、カラオケを楽しみました。



なつかしい曲から十八番まで
マイクを握り、みなさんノリノリで
歌われました。



■ワールドグルメフェア

毎月開催のイベント食。
今月はアメリカ、メキシコ、
アルゼンチンと世界のグルメを
楽しみました。
初めて出会った料理も興味深く
味わいました。



チキンオーバーライス
(アメリカ)



川柳クラブ

八十路きてくるしとびし
座右の銘 病院で見た掲示板
こどもが書いた「頑張れ自分」
匿名
スラタン

8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
	中庭の植物 ガーデニングの皆さまがお手入れをしてくださっています					 1 貸館申込日 ポッチャ (お休み)
2	3	4 ★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)	5	6	7 ひがしのひろば ハル(お休み) ★産後のからだを整えるマピラティス (10:30~11:30) 場所: 岸谷公園集会所	8 サンライズカフェ (14:00~15:30)
9 全館清掃	10 せせらぎ定例会 (お休み)	11	12 鶴見区赤ちゃん会 (お休み) 商品開発部 (お休み)	13 ガーデニング (お休み)	14 ★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)	15 申込み締切日 8月11日(火)
16	17	18 手づくりの会 (9:30~14:30) なかよしサロン (お休み)	19	20 ★ほっと整うマピラティス (10:30~11:30)	21 ひがしのひろば ハル (お休み)	22
23	24	25 ★ひがてら部 (13:30~15:00) サロンはなみずき (10:00~15:00)	26	27 ガーデニング (お休み)	28 ★荒井慶子先生の健康相談 (12:30~13:00) 申込み締切日 8月25日(火)	29 ★気軽なスマホ相談会 (10:00~12:00)
30	31		エントランスのお花 夏のハイビスカスが元気に咲いています			

地域のサロン情報

サンライズカフェ 毎月第2土曜日

8月8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

8月14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

今月はお休みです

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

8月25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
34(8~18)
35を除く
- 岸谷4丁目
30~34を除く
- 東寺尾1丁目
3の一部
(11、12、15、19、20)
4~40
- 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
(3、22、26~31)
12~14
15の一部
- 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