



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

9月号

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

令和8年9月1日発行

LINE公式アカウント



地域包括支援センターからの大切なお知らせ

令和8年10月から 地域ケアプラザの相談時間が変わります

■福祉・保険に関する相談窓口の時間■



から



9時から17時



相談専用電話番号 ☎045-584-0293

夜間・日曜日・祝日は、転送先の「相談専用コールセンター」で対応します

【変更前】

令和8年9月まで		
月～土	9～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	18～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター



【変更後】

令和8年10月から		
月～土	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話相談 コールセンター

なお、貸館等の開館時間は変更ありません

お問合せ：地域包括支援センター（浦澤・出口・渡邊）

エンディングノート書き方講座

日時: 9月16日(水) 10時~11時30分

会場: 岸谷会館(横浜市営バス「安養寺前」)

対象: 地域住民(定員20名)

申込み: 東寺尾地域ケアプラザ 電話: 045-584-0129

持ち物: 筆記用具、水分補給用の飲み物



参加者には「わになるノート」をプレゼント



「わになるノート」は、鶴見区版のエンディングノートです。

申込み
必要

地域活動はじめよう

よこはま

シニアボランティアポイント

登録・説明会



介護予防

地域貢献

日時

10月29日(木) 10:30~11:45

場所

東寺尾地域ケアプラザ

対象者

横浜市在住の65歳以上の方
(参加費無料、申し込みが必要です)

内容

ボランティア活動について

持ち物

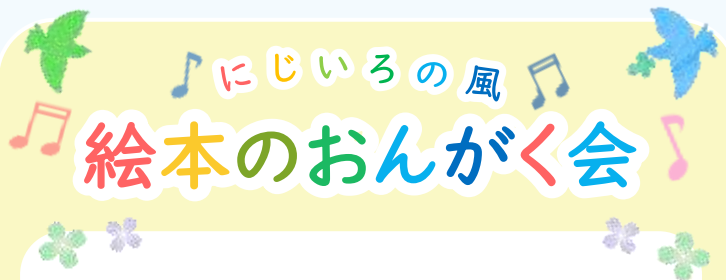
介護保険被保険者証・筆記用具

定年後や定年を
控えている方、
是非この機会に
参加しませんか



一日30分以上の活動で **200** ポイント

【申込み・お問合せ】 東寺尾地域ケアプラザ 045-584-0129



絵本のおんがく会

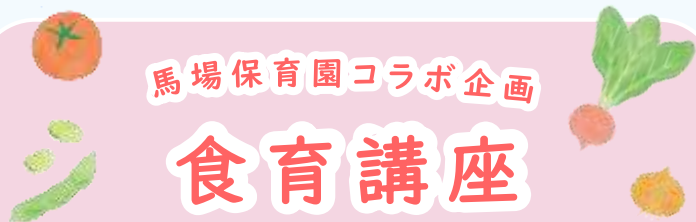
絵本の読み聞かせに、音楽をトッピング♪
色彩豊かな絵と、心がほっこりするお話を
ピアノの生演奏で楽しみませんか？
やさしい時間が赤ちゃんの感性を育みます。
保護者の方も癒しの時間をお過ごしください。

- 日時:令和8年10月2日(金)
10:00~10:40
- 場所:東寺尾地域ケアプラザ 多目的ホール
- 対象:赤ちゃんと保護者



スクリーンにお話
が映し出されます。

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

食育講座

馬場保育園で食育講座を開催します。
栄養や調理のアイデアを、人気のメニューで
親子で楽しく学んでみませんか？
毎年開催の人気講座です！

- 日時:令和8年10月16日(金)
10:30~11:10
- 場所:馬場保育園(鶴見区馬場2-7-27)
- 対象:出産前から小学校入学前の親子
10組

調理実演
&
お味見

人気メニューの
レシピカード
プレゼント

給食写真の
パネル展示

申込み:馬場保育園
045-573-0054

ディサービス 通信

レクリエーション紹介



テーブルごとに集まって「折り紙」
を楽しみました。
指先を動かすので手指のリハビリ、
脳活にもぴったりです。
「ここは大丈夫？」
「わぁ上手にできたね！」
と自然に会話が弾み、和やかな
時間となりました。



今年もご利用者の皆様と
手作りの「七夕飾り」を制作
しました。
色とりどりの短冊に皆様の
願い事が・・・♪
どうか叶いますように



川柳クラブ

人生は偶然的なラッキーある
思いがけないどん底もある
きょうは幸せだなデイケアで
あこがれたったスタッフさんに
心こめられたうれしい
サニー・クレマチス

TOMMY

9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
入場無料 キコテツ 9月26日(土) 10:30~12:00 申込:045-584-0129		1 貸館申込日 セブン快ひがてら健康スクール (13:30~15:30) 手づくりの会 (9:30~14:30)	2	3	4 ひがしのひろばハル (お休み) ★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	5 ポッチャ (10:00~12:00)
6	7	8	9 鶴見区赤ちゃん会 (10:00~11:30) 商品開発部 (10:00~12:00)	10 ★くりくらんのパネルシアター (10:30~11:00) ガーデニング (10:30~12:00)	11 ★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)	12 気軽なスマホ相談会 (13:30~15:30) 申込み締切日 9月8日(火) サンライズカフェ (14:00~15:30)
13 全館清掃	14 せせらぎ定例会 (10:30~12:00)	15 手づくりの会 (9:30~14:30) なかよしサロン (13:00~16:00)	16 ★エンディングノート書き方講座 (10:00~11:30) 場所:岸谷会館 ★どろんこあそび (10:50~11:20) 場所:馬場保育園	17 ★ほっと整うママピラティス (10:30~11:30)	18 ひがしのひろばハル (お休み) ★セブン快びび脳トレ (14:00~15:30) 場所:南部明朗会館	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日 ★ひがてら部 (お休み) サロンはなみずき (10:00~15:00)	23 秋分の日	24 ガーデニング (10:30~12:00)	25 ★荒井慶子先生の健康相談 (12:30~13:00) 申込み締切日 9月22日(火)	26 ★キラーコンテンツといっしょ (10:30~12:00)
★認知症パネル展★ 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	27	28 ★令和会 (外出・要確認)	29	30		

地域のサロン情報

サンライズカフェ 毎月第2土曜日

9月12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

9月11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

9月15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

9月22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



地域包括支援センターからのお知らせ 「セブン快」のお知らせ

ぱ (ハワーポイント) **ぴ** (PC) **ぷ** (プロジェクト) **脳トレ** **無料**

場所:東寺尾南部明朗会館
 (東寺尾4-22-6)
 持ち物:各自のお飲み物

予約:電話
 045-584-0129

9月18日(金)14:00~15:30

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
- ・岸谷4丁目
- ・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
- ・東寺尾6丁目

ひがてらお
 【申込み・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