

# 情報伝言板

問い合わせは・・・  
(045) 826-0925

募集

介護者のつらい  
めいめい庵



知って安心「認知症」  
包括支援センター保健師が認知症についてお話しします。

日時：9月21日(木)  
13:00~14:30

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室  
対象：介護されているご家族  
介護の経験がある方

参加費：無料  
持ち物：マスク・上履き・飲み物  
申込：電話または来館にて受付

募集

東戸塚  
男の井戸端会議

男だけで夢や日頃気づいたことなどを自由に語り合おう！  
話を聞くだけでもOK



日時：毎月第2火曜日  
15:00~17:00

※9月12日・10月10日  
場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室  
対象：概ね60歳以上の男性

参加費：無料  
持ち物：マスク・上履き・飲み物  
申込：直接来場ください

## GOGO 健康講座 カラダメンテナンス教室



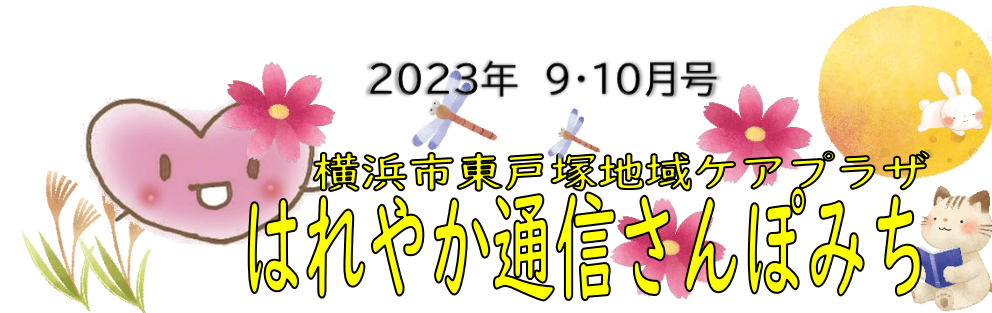
最近ごはんをおいしく食べられていますか？  
外出や人と会う機会、減ってませんか？  
今から一緒に、こころとからだのメンテナンスをはじめて、元気に過ごしましょう。

- 11月10日(金) 10:00~11:30  
元気を保つ食事の秘訣 『いつもの食事を見直そう』  
講師：日本調剤星川薬局 栄養士 新谷絵里子氏
- 11月17日(金) 10:00~11:30  
『転ばないための運動とは？』 ロコモ予防のための運動を体験しよう  
講師：医療法人横浜平成会 平成横浜病院リハビリテーション科 馬場 裕樹氏
- 12月 8日(金) 10:00~11:30  
『フレイルって何??』 フレイル予防とロコモ予防について知ろう  
講師：医療法人横浜平成会 平成横浜病院リハビリテーション科 馬場 裕樹氏
- 12月15日(金) 10:00~11:30  
『オーラルフレイルって何??』 食べる楽しみはいつまでも・・・  
講師：和田歯科医院 和田優子氏



場所：川上第2団地集会所  
対象：おおむね65歳以上の方  
\*原則4回参加できる方・初めての参加の方を優先します  
参加費：無料  
申込：9月26日(火)10:00より  
電話または来館にて受付

2023年 9・10月号



横浜市東戸塚地域ケアプラザ  
はれやか通信さんぽみち

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会  
横浜市東戸塚地域ケアプラザ  
住所：横浜市戸塚区川上町4-4  
電話：826-0925 (代表)  
FAX：824-8615  
発行日：令和5年8月26日  
発行責任者：岩井 美奈子



復活!!

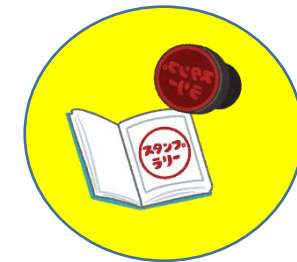


## 東戸塚地域ケアプラザ祭り



令和5年10月28日(土) 10時~14時

顔出しパネルの  
写真コーナー



スタンプラリー  
もあるよ♪



今回は「地域ケアプラザを知ってもらおう」をテーマに開催します。  
ケアプラザ各部門の紹介、体験コーナー、ボランティア活動紹介  
ブース等、様々な企画を行います。  
ぜひ ケアプラザまで遊びに来てください!

## 健康相談 ケアプラザ協力医

東戸塚ホームケアクリニック 松本伸明先生



健康に関するちょっとした疑問や不安を協力医の先生に相談できます。お申し込みはいりません。直接ケアプラザにお越しください。  
(こちらでの診察はできません。)

日時：毎月第1土曜日 11:00~12:00  
第4月曜日 14:00~15:00

9月 2日(土) 11:00~12:00  
25日(月) 14:00~15:00  
10月 7日(土) 11:00~12:00  
23日(月) 14:00~15:00

※日程は変更になる場合があります。事前にお問合せください。  
※ご本人またはご家族で発熱、上気道炎症状のある方はご遠慮ください。

中面では生活支援コーディネーターの紹介を掲載しています

東戸塚地域ケアプラザ  
マスコットキャラクター  
はっぴーちゃん



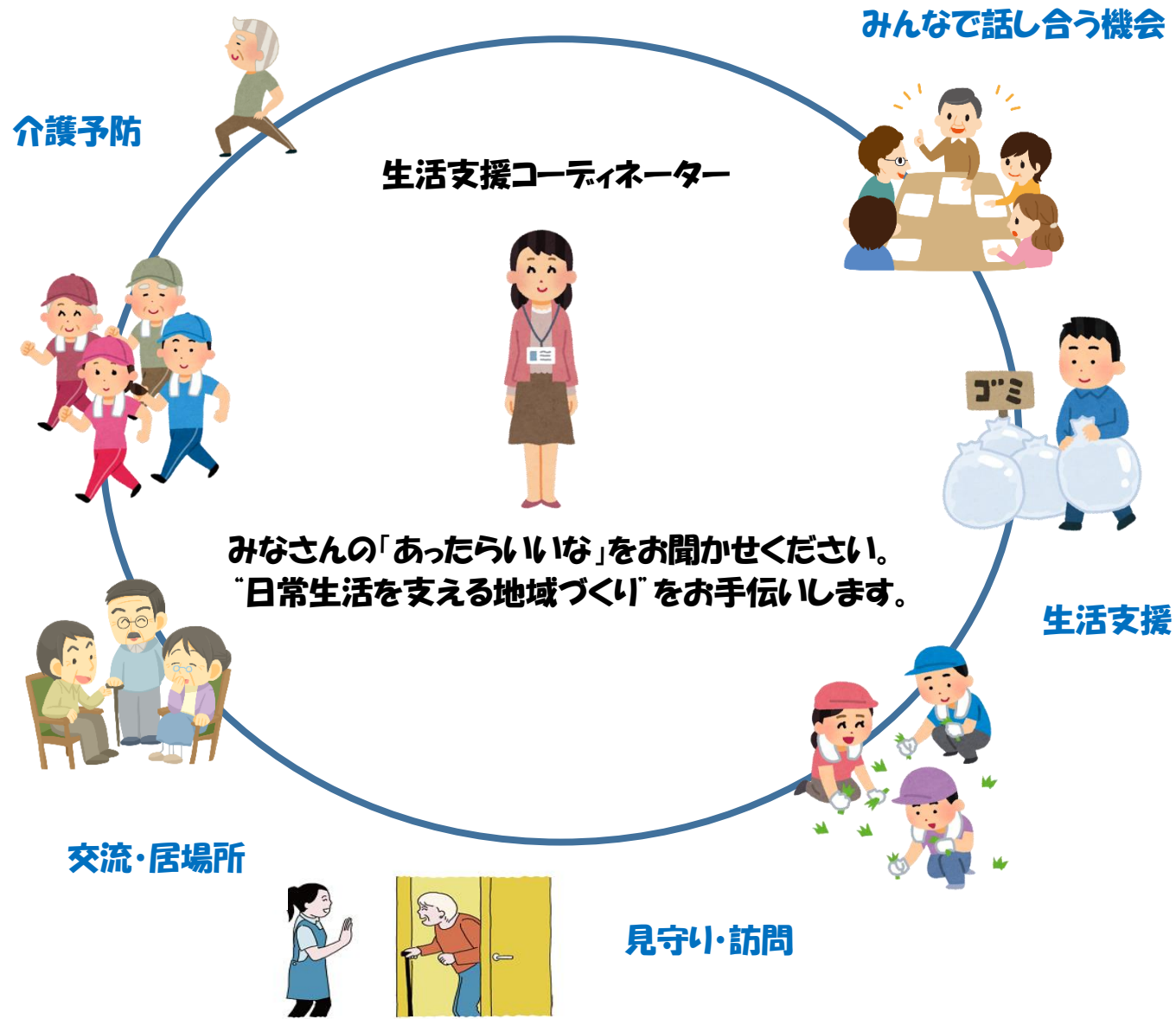
『この一句』  
五景会  
啼く鳥の名前も知らず  
夏来る  
上杉寿美子





# 東戸塚地域ケアプラザには 生活支援コーディネーターがいます

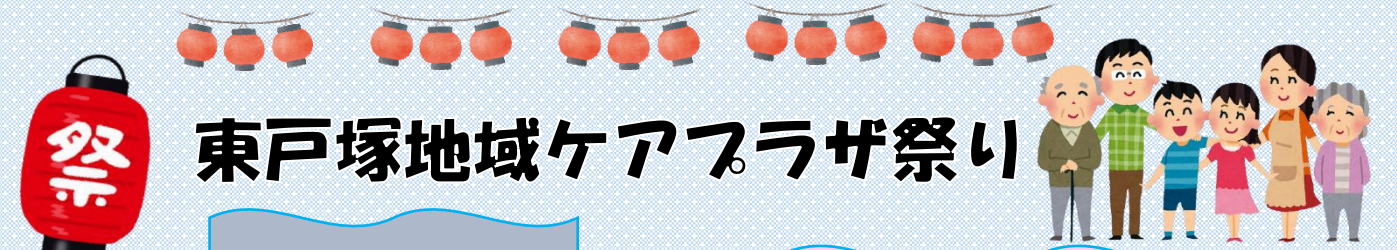
地域の皆さんの「あったらいいな」と「人々」をつなげ、5年後も10年後もこの町で自分らしく暮らし続けるための仕組みを作るお手伝いをいたします。



高齢者の社会参加のお手伝いや、支え合いを通じた見守りが広がるよう応援しています！

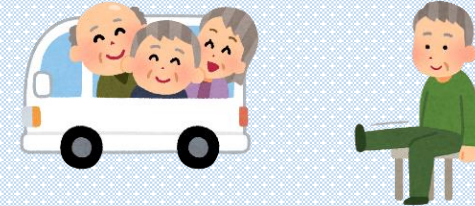


生活支援コーディネーターについて、リーフレットに分かりやすくまとめています！地域ケアプラザで配布中です。



## 東戸塚地域ケアプラザ祭り

### デイサービス



ご利用者の作品展や日常で実際にやっている体操のデモンストレーションなど見て一緒に体験することができます

### 地域包括支援センター



認知症をテーマに模擬相談コーナー職員による実演(お芝居)でわかりやすく解説します

### 居宅介護支援事業

介護保険の利用についてケアマネジャーがわかりやすく説明します

「認知症」  
すごろくで  
説明します♪



車椅子体験コーナーもあります

### 地域活動交流事業



読み聞かせや絵本・工作やミニ音楽会など子供達に楽しんでいただけるよう様々なプログラムを用意してお待ちしております♪

### 生活支援体制整備事業



ボランティア紹介コーナー  
ボランティアしたい人、募集している活動団体の紹介を行います