

## てらお健康相談

対象：地域住民

ご自身のこと、ご家族のこと、健康について気になることをクリニック寺尾の原先生へ相談できる健康相談会です。(無料)お気軽に、ご相談ください。

日程：令和4年10月3日(月)、17日(月)、11月7日(月)、  
21日(月)、12月5日(月)、19日(月)

時間：①13:30~13:45 ②13:45~14:00

場所：寺尾地域ケアプラザ

申込方法：予約制です。前日までにお申し込みください。

※予定が変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 介護者のつどい

対象：地域住民

現在介護をされている方、これから介護をされる方、介護の仲間と一緒に勉強したり、ホッと息抜きしたりしませんか？お申し込みお待ちしております。

原則第4金曜日 13:30~15:00 寺尾地域ケアプラザ

令和4年10月28日、11月25日、12月23日、令和5年1月27日

12月23日は薬剤師さんからお薬についての講座を開催します。  
詳細は後日発行するチラシをご確認ください。

## デイサービスより



寺尾地域ケアプラザデイサービスでは、ご利用者様のお宅に、朝夕送迎にうかがいます。

歩行の介助や車いす昇降で、停車に時間を要する事があります。

寺尾地区は道幅が狭い箇所もあり、地域のみなさまには、大変ご迷惑をおかけする場合がございますが、何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。



～響(ひびき)橋のすぐ近く～

## 寺尾地域ケアプラザ めがね橋

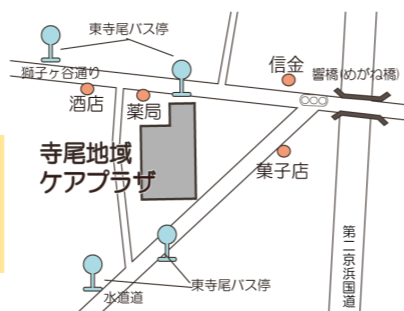
住所：横浜市鶴見区東寺尾 6-37-14

電話：045-585-5566 FAX：045-585-5737

Mail：terao@yokohamashakyo.jp

講座申込時は、必ず、【講座名・氏名・住所・電話番号】をお伝えください。

\*講座、相談などで伺った氏名・住所・電話番号等の個人情報は目的以外に使用致しません。



～てがるに きらくにおこしく下さい～ 寺尾地域ケアプラザ 令和4年10月号



# めがね橋新聞

てらお

休館日 毎月第3日曜日 10/16、11/20

- 2面 「歌声サロン(下期)参加者募集」のご案内
- 3面 「ボランティア募集中の活動団体紹介」のお知らせ
- 4面 「てらお健康相談」・「介護者のつどい」のお知らせ・デイサービスより



# めがね橋まつり

日時：令和4年10月23日(日) 10:30~14:00

場所：寺尾地域ケアプラザ

※予定されているプログラムは変更になる場合がございます。

### 健康コーナー

- ・お薬相談 ほか

### 福まちコーナー

- ・どくだみ茶試飲

### 販売コーナー

※お持ち帰りのみの販売です。会場内での飲食はしないでください。

- ・炊き込みご飯
- ・焼き菓子
- ・手作り作品・雑貨など

### 紹介コーナー

- ・活動団体紹介
- ・ちらし掲示、配布など

### デイサービスコーナー

- ・作品展示
- ・手作り作品など販売
- ※売上は赤い羽根共同募金に寄付します。

- ・デイサービスお部屋見学会

※人数制限がありますので、見学をご希望の方はお声かけください。

### キッズコーナー

- ・スーパーボールすくい

### チャレンジスタンプラリー 対象：子ども(※小学生以下)

寺尾地域ケアプラザと寺尾センターでチャレンジに参加したら寺尾センターで抽選会に参加して、ステキな景品をゲットしよう!!

※詳しい内容については、各会場(寺尾地域ケアプラザ・寺尾センター)で、当日にパンフレットを配布しますので、そちらをご覧ください。

お問合せ・お申込みは寺尾地域ケアプラザ  
電話：045-585-5566 FAX：045-585-5737

# 歌声サロン(下期)募集のお知らせ

対象：地域住民

【日時】第3月曜日 全4回  
 《令和4年11/21・12/19・令和5年1/16・2/20》13:00~15:00  
 【場所】寺尾地域ケアプラザ 【参加費】1回 500円  
 【講師】音楽セラピスト・中川ともゆき氏 【定員】20名  
 【応募締切日】**10月28日(金)必着** 【お申込み】**往復はがき**のみ

## 【応募に関する注意とお願い】

- ◆マスクを着用して歌います。
- ◆コロナウイルスの影響で、今後の状況によっては中止になる場合がございますのでご了承ください。※中止になる場合は事前はこちらからご連絡いたします。
- ◆たくさんの方にご利用いただくため、他のケアプラザ等で行われている歌声サロンにご参加の方によるお申し込みはご遠慮ください。
- ◆応募はご本人による応募で、おひとりさま1枚ずつ、**往復はがき**でお申込みください。
- ◆おひとりで複数の応募があった場合は、全て無効とさせていただきます。
- ◆応募が多数で定員を超えた場合には、公平性を期するため10月31日(月)11:00から公開抽選会を行います。抽選結果については、はがきの返送をもってお知らせします。



ギターの生演奏に合わせて歌います  
 おたのしみに~♪



(往信面)

はがきの記入方法

(返信面)

切手 〒230-0077	この面には何も記入しないでください。	切手 〒000-0000	① 氏名 ② 住所 ③ 電話番号
鶴見区東寺尾 6-37-14 寺尾地域ケアプラザ 歌声サロン係		あなたの住所	氏名

受付は**往復はがきのみ**とさせていただきます

※いただいた個人情報は本講座以外の目的では使用しません

※事業等の開催は、コロナの状況により変更となる場合がございます。ご理解・ご了承の程、よろしくお願いいたします。

# ボランティア募集中の活動団体紹介

対象：どなたでも

寺尾地区には、こどもから高齢者まで多世代のための居場所づくり・交流・支え合いの活動を行っている団体、グループが数多くあります。

どの団体、グループも寺尾地区のために、これまで長く活動を続けてくださっています。活動が継続していくためには【人・場所・資金】の確保が大切だと言われていています。とりわけ『一緒に活動してくれる人』がいることが物事の始まりだと考えています。

今号では、寺尾地域ケアプラザを活動拠点に、**ご自分のライフスタイル、特技や趣味を活かして活動に参加して下さる方**を募集している団体さんをご紹介します。個人でも、ご友人同士、自治会、町内会、学校、施設、企業、その他どなたからでも、どんな応援でもお待ちしております。

## 『キッチンさくらんぼ』

高齢者や障害のある方で、買い物や調理が困難になってしまっても安心して暮らし続けるため【食】を通し、見守りを兼ねた配食サービスを実施しています。調理・配達ボランティアを募集中です。

活動日：毎週火曜日 9~12時



## 『めがねばし会(ひびきの会)』

高齢者を対象にミニデイサービスを行っています。四季折々のイベント、脳トレ、体操の後には、美味しい手作りのランチもご用意しています。レクリエーション、調理、会場設営などのボランティアを募集中です。

活動日：毎月第1、2金曜日 9~15時



## 『鶴見寺尾地区福祉のまちづくり推進協議会(通称：福まち)』

こどものことを中心に、寺尾地区がさらに素敵なまちになるために必要なことや、寺尾地域が住みやすく住み続けたいと思えるまちになるための話し合い、そこで生まれた夢の実現のお手伝いをしています。話してみたいこと、聞いてみたいことがある方なら誰でも参加OK。

活動日：毎月第1火曜日 10~12時

※オンラインでの参加も可能です。



## 『てらおお手伝い部隊』

高齢者や障害がある方のために、ちょっとしたお困りごとに対して「できるときに できることを 決して無理をしない」のもと近助(近くの助けあい)を実施しています。

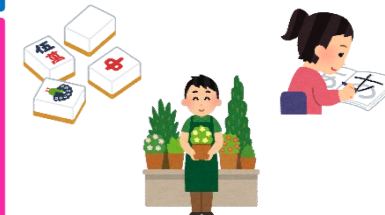
活動日：定例会を隔月第4金曜日 15~17時に開催。  
 依頼者との調整のうえ、随時お手伝いを実施しています。



## 『寺尾地域ケアプラザ デイサービス』

利用者の方々の話し相手、お茶出し、ドライヤーかけなど過ごしのサポートとペン習字、麻雀、園芸など趣味や特技を活かした余暇活動のサポートをして下さる方を募集しています。

活動日：年末年始を除き全日 9時半~15時



※どの団体にも活動時間内で、ご都合に合わせて参加が可能です。お気軽にご相談ください。



お問い合わせ・お申込みは寺尾地域ケアプラザ  
 電話：045-585-5566 FAX：045-585-5737

