

休館日 毎月第3日曜日 12/18、R5.1/15 年末年始の休館 12/29～R5.1/3

- 2面 栄養講座～美味しく食べてすこやかに～のご案内
- 3面 めがね橋まつりを振り返って・スターロードのおしらせ
- 4面 てらお健康相談・介護者のつどいのご案内・てらおデイサービスより



地域包括支援センターからのお知らせ

寺尾地域ケアプラザをご利用いただきありがとうございます。
今後ますます進展する超高齢化社会において、地域ケアプラザを中心とした横浜型地域包括ケアシステムの構築と、近年相談件数が大きく増加している地域ケアプラザの日中の相談支援の充実・強化を図るため、福祉・保健に関する相談時間が令和4年10月より変更になりました。

令和4年10月から

相談時間

月～土：9時～18時
日・祝：9時～17時

相談受付専用ダイヤル

045-585-5622

※平日の18時以降・日曜祝日の17時以降、休館日や年末年始のご相談については、相談専用コールセンターに転送して対応します。

シニア男性のたまり場：てら男^{だん}

男性同士であの頃/この頃のお話・脳トレ・外出など楽しみながら地域と繋がり、地域に通ずる活動を一緒にしてみませんか？
ご興味がある方は、お気軽にお問合せください。

日時：原則 第4水曜日 15:00～16:30
※次回は第3水曜日の12/21(水)です。

場所：寺尾地域ケアプラザ ほか

募集：若干名募集のため、要予約



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12月5日(月)、19日(月)
令和5年1月16日(月)、23日(月)
令和5年2月6日(月)、20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12月23日、令和5年1月27日、2月24日、3月24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



10月に開催されためがね橋まつりに、デイサービスから多肉植物の鉢植えとフクロウの置物を出品しました。多肉植物は職員と利用者様で鉢植えしました。フクロウの置物は、利用者様が松ぼっくりに毛糸を巻き付けて作りました。ご好評をいただき、1万2千円ほどの売り上げがありました。売り上げはすべて赤い羽根共同募金に寄付させていただきました。本当にありがとうございました。



～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

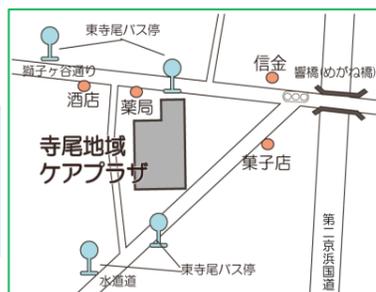
電話：045-585-5566

045-585-5622(地域包括支援センター相談受付専用ダイヤル)

FAX：045-585-5737

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。



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

～美味しく食べてすこやかに～

栄養講座

対象：地域住民

今回の栄養講座は、寺尾地区ヘルスマイトの皆様を講師に開催いたします。元気なカラダづくりのため食事バランスをこの機会に振りかえってみましょう。レシピの紹介も頂きます。この機会、是非、ご参加ください。

開催日時：令和5年1月30日(月) 10:30～12:00

会場：寺尾地域ケアプラザ多目的ホール

内容：《講義》食事のバランス・1日の目安
・レシピの紹介
・座って出来る簡単体操の紹介

講師：寺尾地区食生活等改善推進員(ヘルスマイト)

定員：20名 参加費：無料

申込受付：12月20日より、先着順申込受付開始。
お電話またはご来館の上お申し込みください。

※マスクの着用、上履きと外靴を入れる袋の持参にご協力をお願いいたします。

自宅での検温願います。
体調がすぐれない方は活動
への参加はお控えください



【お申込み・お問い合わせは】

寺尾地域ケアプラザ 地域包括支援センター
電話：045-585-5566
担当：高橋・今福・関根

※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、よろしく願いいたします。

めがね橋まつりを振り返って・・・



コロナの影響により3年ぶりの開催となった「めがね橋まつり」は、地域のボランティア団体や個人ボランティアの皆様にご協力いただき、無事に開催することができました。当日は天候に恵まれ、たくさんの皆様にご来館いただき、とても賑やかで楽しい一日になりました。

☆スターロード☆

[R4.12月1日～
R5.1月15日まで]

未来を担う子どもたちへ 星よ輝け！この街から光のプレゼント

今年で24回目を迎える、寺尾地区・寺尾第2地区の水道道と獅子ヶ谷通りを明るく照らすスターロード。目印は☆型の電飾です。ぜひご覧ください。今年度は寺尾地域ケアプラザの電飾がリニューアルします！どうぞお楽しみに♪

お子様にお菓子をプレゼントします！ ※お菓子は数に限りがあります

日時：12月1日(木)17時～
場所：寺尾地域ケアプラザ



スターロードの
☆飾り



楽しみに
待っててね♪



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

