

# 情報伝言板



申込み・問い合わせは…  
(045) 826-0925

※各事業は状況により内容変更や中止になる場合もありますのでご了承ください。

## 募集

### 介護者のつどい めいめい庵

介護者同士の交流・リフレッシュの場です。苦勞していること、悩んでいること、同じ気持ちを持つ人同士で心のうちを話してほっと一息入れましょう！



日時：11月12日(木)  
(奇数月第2木曜日)  
10:00~11:30

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室  
対象：在宅や施設に入所または入院されている方の介護者(ご家族)など  
参加費：無料  
申込み：電話または当日直接ケアプラザへ

## 募集

### 子育て支援事業アミーコ お芋ほり体験

地域の方の畑でお芋ほりを行います。みんなで秋の収穫を楽しみましょう！



日時：10月18日(日)  
9:30~12:30

※雨天の場合は10月25日(日)に順延  
集合場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室  
対象：おおむね2歳~未就学児の親子  
人数：親子20組(先着)  
参加費：親子1組200円(当日集めます)  
申込み：9月25日(金)10時より  
電話または来館にて受付



※詳細は、ケアプラザにご案内を配架致しますので、ご確認ください。

## 募集

### あったまり場

こころの病をかかえる方のためのフリースペース。みんなで楽しくお話しています。時間内出入り自由です。

日時：9月22日(火)  
(毎月第4火曜日)

14:00~16:00  
場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室  
参加費：無料  
申込み：当日直接ご来館ください



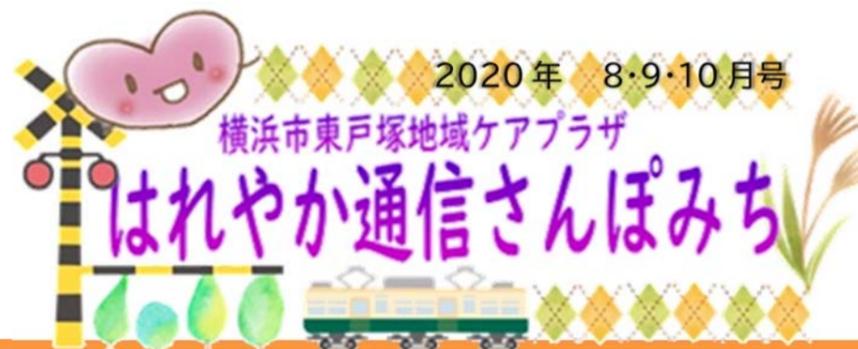
## 募集

### 東戸塚 VERY の会

概ね35歳で初産の方、ご両親のケアをしながら子育てしている方を対象としたサロンです。同世代のママ同士、ゆっくり過ごしませんか？ お昼を持って遊びに来てください。

日時：10月1日(木)  
(毎月第1木曜日)

11:30~14:00  
場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室  
参加費：無料  
申込み：当日直接ご来館ください。



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2年9月19日  
発行責任者：室井 慶之



## ～前を向いて いつでもスマイルしよう！東戸塚！！～

東戸塚地域ケアプラザ所長 室井慶之

新型コロナウイルスが蔓延し半年が過ぎました。市の方針に基づき会場使用は可能になったものの、各活動団体の皆様には利用制限のある中でのご利用となっています。(活動内容によっては、まだ利用を控えていただいている団体もあります。)子どもからご高齢者までご利用いただける地域ケアプラザですが、特にデイサービスでは重症化リスクを有する方もいらっしゃると思いますので、ウィルスを施設内に「持ち込まない、持ち出さない、広げない」ために、スタッフ一同緊張の中で日々対応しています。



全来館者には連絡先の記載と手指の消毒、検温をお願いしています。地域交流棟を利用する団体には使用後に机・イスなどの消毒をお願いし相談などで来館される方への飛沫防止のためにはビニールカーテンを設置しています。またデイルームでは、利用者同士密にならず、対面しないようにレイアウトを変えるなど工夫しています。地域のボランティアの皆様には活動を控えていただいております。もう半年も会えておらず利用者及びスタッフは寂しい限りです。何気ない日常が何より有難いことなんですね…。

引き続き気を付けていきましょう！  
そして時期を待ちましょう！皆さんで！！



## 宅野社会福祉士の後見申立日記 2020-①

みなさん、後見制度を利用する際の家庭裁判所に提出する後見申立の書類をご覧になったことはありますか？  
あるわけないよって声が聞こえてきそうです。  
実際どこの家庭裁判所のホームページにも「申立てに際してご用意いただく書類等」など様々な用紙がダウンロードできるようになっています。一度全部プリントしてみました。書き方の見本や書き方の注意点などが親切にもついておりました。ひゃー 目を通すだけでもめまいが・・・  
続く・・・

※ご質問、ご相談は包括支援センターまでご連絡ください。

☎ 826-0927



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

「五景会  
この一句」  
浴衣着て  
孫すまし顔  
旅の宿  
木澤愛子



# 新しい日常が始まっています。

～今だからこそできること、乗り切るためのヒント、活動開始・再開を目指す団体の声を届けます～

ホームページも見てね



## 9月は防災月間～災害時の「食」を考える～

体を動かすもとになる「主食」・筋肉や血液を作る「主菜」・体調を整える「副菜」を意識した食生活は、被災時にも心がけてほしいことです。栄養バランスの整った食事は、心身の疲労を回復させ前向きな気持ちを芽生えさせてくれるからです。いざという時に備える備蓄方法のひとつに、ローリングストックという言葉聞いたことのある方も多いと思います。日常生活の中で備蓄した食材を食べながら補充していく、つまり、ローリング（循環）させながらストック（備蓄）する方法です。缶詰・乾物等はもちろんです、野菜もローリングストックで備蓄しましょう。そして、いつもと異なる環境で、食べなれたものを食べることで得られる安心感もとても大切なことです。普段の食事に備蓄品を使った献立を取り入れて我が家の味にしておけば、簡単に応用することもできます。

※リーフレット【ローリングストック活用術】では、備蓄品を使ったカンタン料理も紹介しています。戸塚区役所ホームページ“健康づくり”に【野菜たっぷりおすすめレシピ】と一緒にアップされています。詳しい作り方やヒントも載っていますのでぜひご覧ください。



### 戸塚区食生活等改善推進委員会 (愛称 ヘルスメイト)

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、昭和40年から活動している団体です。栄養・運動・休養の調和のとれた生活習慣をめざして、地域のみなさんとふれあいを深めながら、地域ぐるみの健康づくりの輪を広げています。

※詳細は横浜市ホームページ>戸塚区>暮らし>健康づくり>野菜たっぷりおすすめレシピ

## おじさんボランティア助っ人隊 活動再開しました！

新型コロナウイルスの影響により、活動中止は隊の17年の歴史で初めてでした。隊員の方は、再開できて嬉しいと思う反面、少し不安もあり、自分が感染源にならないように毎日朝晩の検温を欠かさずすること、活動時は必ずマスクを着けることなど注意していました。また、依頼者の方は緊急事態宣言が出る直前からは集まりも中止になり始め、ご友人と会えないことが寂しいと話されていました。新型コロナウイルスの影響が今後どうなるかは分かりませんが、地域の助け合いの一助として、できる限りの活動を行っていきたいと思います。お困りごとについて、まずは、ご相談ください。

### 『おじさんボランティア助っ人隊』

「自分ではできない」「業者に頼むほどでもない」「ちょっと手にあまること」をお手伝いしています。

対象の方：高齢者 障害者  
およびこれに準じる方  
料金：500円  
(1回30分程度・1名につき)  
※そのほか交通費実費、材料費がかかる場合があります。  
詳細はケアプラザまでお気軽にお問合せください。

## 男の井戸端会議 世話人のつばやき

「男の井戸端会議」は各グループ6～7人でテーブルを囲んで出たところ勝負の話題が飛び交い、中には耳の遠い人もいるので大きな声で会話したり、賑やかで今という3密の世界そのもの。なので3密を避けるために互いに間を空けて座っての小声での会話などは全く成り立たない。コロナ禍で家に閉じこもりの今こそ、お互いに顔を合わせ会話を楽しむ「男の井戸端会議」が必要なだけけれど、月1回の「男の井戸端会議」を楽しみにしているメンバーも心待ちにしている再開時期を聞かれたり、街で会ったメンバーが集って懇談したりしていることも伝え聞く。定例会場のケアプラザ会議室はコロナ禍の現在、定員の半分以下に制限され座席も離すので、毎回40人弱が集う男の井戸端会議は無理。再開出来る方策がないか思案投げ首の今日この頃だ。

※男の井戸端会議世話人会では開催方法等についてケアプラザと一緒に検討を重ねています。再開のご案内をお知らせできる日を楽しみにお待ちしております。

## 防災情報

☆自分たちの生活圏にどんなリスクがあるか知りましょう。

➡防災・区民マップ、ハザードマップ  
災害時の状況や避難場所等の情報把握

☆防災情報を知り、いざというときに備えましょう。

➡広報よこはま戸塚区版「防災保存版」9月号は「風水害編」12月号まで4号連続で保存版が発行されます。

詳細は横浜市ホームページ>戸塚区  
暮らし>防災・防犯>防災・災害>  
防災マップ・ハザードマップ

## 座って簡単体操！ ～膝を伸ばす運動～

椅子に浅く座ります



「1234」で膝を伸ばします



### POINT!

この時、つま先をしっかりと自分にむけるようにします



「5678」で元の位置までおろします



反対の足も同じように繰り返します



★ 両足セットで10回くらい頑張りましょう！

★ 立ち上がりや階段昇降などの動作が楽になります

## ♪うたごえ喫茶かがやき

3月に予定していた第37回うたごえ喫茶かがやきが中止となってから、今も次を待つ声が聞こえてきます。残念ながら再開はもう少し先になりそうです。新しい日常の中で、みなさまと一緒に笑顔で歌う日を楽しみに、お互い元気で過ごしましょう。

うたごえ喫茶実行委員会一同