情報伝言板

問い合わせは･･･
（045）826−0925

募集　子育て支援事業 パパたちの交流会

日頃の子育ての楽しさを
みんなで語り合いましょう
父子あそびの時間もあります

日　時　8月28日（土）
10：30～12：00
場　所　：　東戸塚地域ケアプラザ　多目的室
対　象　：　父親と未就園児
人　数　：10組≪先着順≫
講　師　：　NPO 法人全日本育児普及協会
認定講師　平田祥一郎氏
参加費　：無料
申込み　：7月13日（火）10：00～
電話か来館にて受付

お知らせ　親子で楽しめる 絵本貸し出します

親子で楽しめる絵本コーナーを設置しました。絵本を通してお子さんとの触れ合いを楽しんでみませんか？

〈貸出日時〉
第２・４水曜日　９：30～10：30
第１木曜日　　11：00～12：00
〈会場〉
東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
〈貸出期間〉２週間
※絵本の返却はケアプラザ開館中可能です。（第２月曜日休館）
開館：月～土　９：00～20：00
日・祝日 ９：00～16：00
〈申込方法〉専用の貸出カードにご記入ください

簡単体操　太ももの内側を鍛える！　目標：１回 10 秒　3~5 回

太ももの内側（内転筋）の筋肉を鍛えると、骨盤のゆがみが改善され安定性があがり、腰痛・膝痛予防やO脚改善、脚痩せに効果的です。

① イスに座り、つま先と膝を正面に向けます。

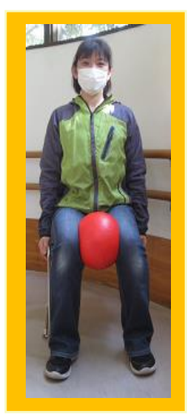
② お腹に力を入れ、背筋を伸ばして姿勢を正します。

③ 両手を合わせて太ももの間にいれ、太ももの内側をグッとしめます。

POINT！

膝だけでなく、
足全体で押しつぶしましょう！

手の代わりに、ボールやタオルを挟むのもオススメです！運動している実感がもてます。



2021年 7･8月号
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３年6月26日
発行責任者：新垣　孝典

❀ケアプラザでは様々な相談を受け付けています❀

【地域包括支援センター】
介護のこと、生活に関する不安、権利擁護や虐待など・・・地域の困りごと総合相談を気軽にご相談ください。
【地域活動交流】
地域活動、ボランティア活動に関することなどご相談ください。活動の場の貸し出しもしています。
【生活支援体制整備事業】
健康づくり、社会参加の機会がある地域づくりを支援します。運動や趣味活動等、やってみたいことの紹介も・・・ご相談ください。
【デイサービス】
要支援・要介護の認定を受けた方に日帰りで送迎、食事、レクリエーション等の提供をし、ご本人・ご家族の日常生活支援をします。
【居宅介護支援事業】
要支援・要介護の認定を受けられた方が、安心してご自宅で生活できるように、ケアプランを作成します。

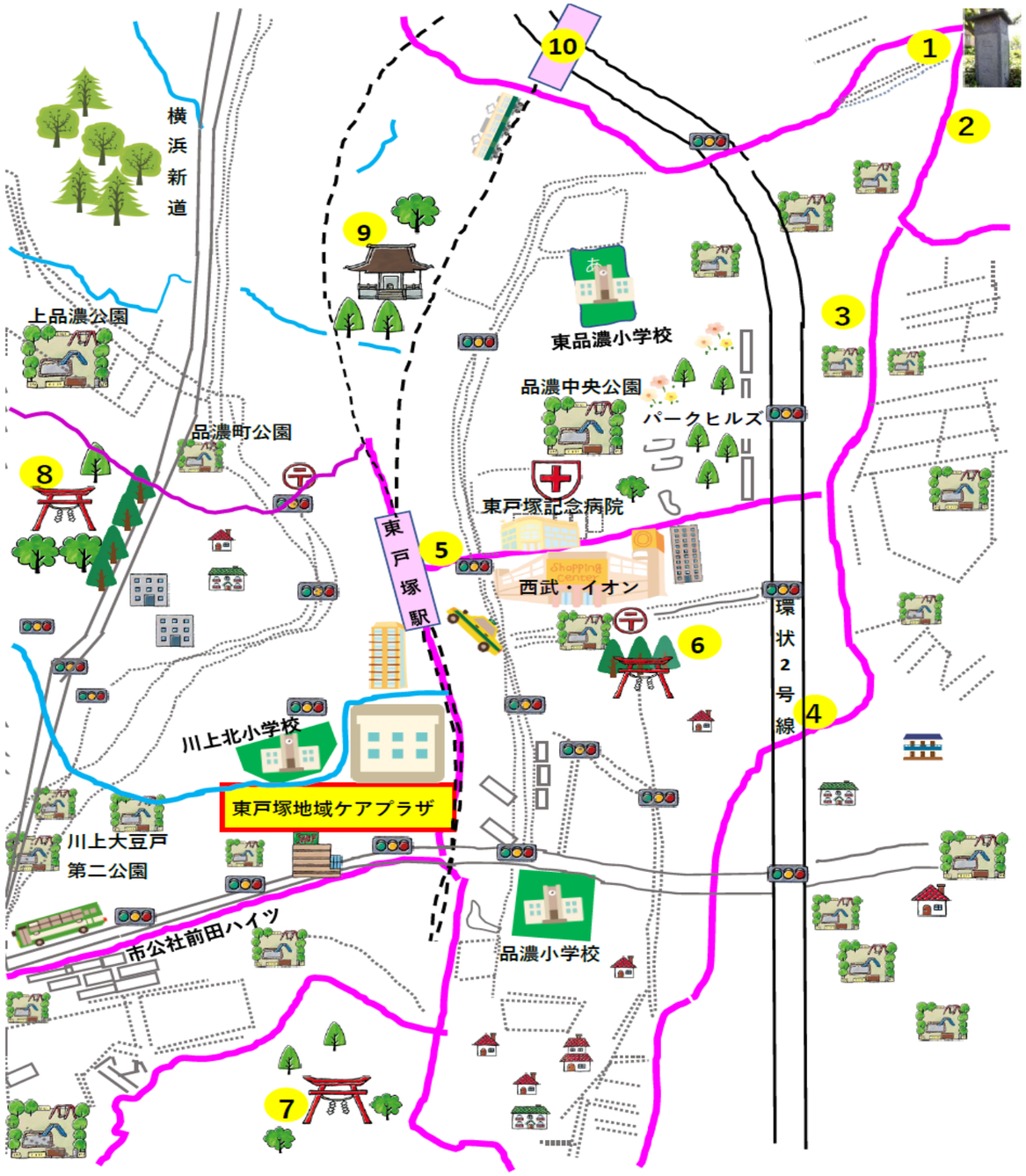
中面ではケアプラザから
ちょっと寄り道できる
ところをご紹介します

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

五条会
『この一句』
太極拳
蟻踏まぬよう
踏まぬよう
吉田　明美

第１３回「東戸塚歴史さんぽみち」

東戸塚エリアには、地域に守られている神社仏閣や名所旧跡が数多くあります。はれやか通信編集員お勧めの、ケアプラザからちょっと寄り道できるところをご紹介します。
みなさんも歴史散歩をしてみませんか、紙面の都合で紹介できなかった場所も発見できるかもしれません。
【お願い】民家の軒先を通る小道や、歩道のない道路沿いにある場所、神事・法要を行っている場合もあります。交通ルールを守り、静かに少人数で歩きましょう。



1	【旧東海道】	武蔵の国から相模の国に入る境木から戸塚宿をつなぐ旧道が、品濃町と平戸町の境界線に続いています。境木には戸塚宿までの案内板、起伏のある街道沿いには要所に道標があります。 ★東戸塚駅東口交番近くに旧東海道を紹介する案内板があります。 5	
2		【焼餅坂】 江戸からの旅人にとり初めての難所である権太坂と焼餅坂、茶屋には焼餅が売られていたそうです。	
3		【品濃一里塚】 江戸から数えて ９ 番目の一里塚、県の指定史跡です。（現在は法面工事のため中に入れません。）	
4		【品濃坂】 環状２号の歩道橋をはさんで、坂が続いています。	
6	【白旗神社】	源義経を祀る貴重な品濃白旗神社。社殿へは 55 段の石段を上りますが手すりはあります。鎮守の森に囲まれ夏でも涼しいかも。	
7	【日枝神社】	平安時代創建。東海道線近くの山の中腹に横浜市が銘木古木に指定している直径１ｍ以上の欅３本を含めうっそうとした木立の中に鎮座しています。	
8	【熊野神社】	天長６年（８３０年）川上町後山田（現在の品濃町の境付近）に地域住民の守護神として創建。その後明治２９年（１８９６年）東海道線複線化に伴い現在地に移転。現在の社は平成５年１０月に焼失後再建されました。境内には近くの古道から移された古碑群があります。	
9	【北天院】	線路沿いの参道を歩いていくと、横須賀線陸橋近くに門があります。竹林に囲まれた石段を上った境内は、緑の静寂に包まれています。 ※少人数で静かに見学してください。特に土曜、日曜は法要が行われていることもあります。ご協力お願いします。	
１０	【清水谷戸トンネル】	東海道線が通る、現役最古のトンネルです。	