

情報伝言板

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

毎月第2火曜日開催
男の井戸端会議

男性だけで、夢や日頃気づいたことなどを自由に語り合う場です。話を聞くだけでもOKです。

次回：3月8日(火)
15:00～17:00

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

申込み：初めて参加をご希望の方は、
窓口または電話にて受付

持ち物：上履き 飲み物 マスク着用

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

〈場所〉

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)

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 内股ストレッチ

安定した片足立ちを目指しましょう！
片足立ちが不安定だと

ちょこちょこ歩きになります。

① 肩幅より広く
足を広げます



Point!

①つま先は正面を向けます

② 体重をかけていない方の足の内股を伸ばし
左右各4カウント × 2セット



②太ももは床に押し付けるように伸ばします



※伸ばした足の赤の線の場所がよく伸びるようにストレッチしましょう！



2022年 2・3月号

横浜市東戸塚地域ケアプラザ

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4年2月19日
発行責任者：新垣 孝典



第4期とつかハートプラン（戸塚区地域福祉保健計画）

計画期間：2021年度～2025年度

とつかハートプランは戸塚区で暮らし、学び、働く人たちが、「より良い地域づくり」のために協力して取り組むことをまとめた計画です。「誰もが安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会の実現」を基本理念としています。



とつかハートプランには区全体で行う取り組み【区計画】と地域の特性に合わせた取り組み【地区計画】があります。連動することでさらに目標の実現を目指します。身近な暮らしの中で、より良い地域づくりのためにできることを見つけてみませんか？
東戸塚地域ケアプラザのエリアには東戸塚地区と川上地区があります。お住まいの地区のリーフレットは各世帯に配布されています。ケアプラザにも配架しています。



とつかハートプラン
マスコット
こころん

【地区スローガン】

『東戸塚地区（品濃町、上品濃、川上町）』

みんなが気持ちよく、安心して暮らせるまちを、みんなの力で

『川上地区（秋葉町、前田町）』

みんなでそなえ、育み、支え合うまち

中面では各地区で作成した
「おさんぽまっぷ」を活用して
「花」を訪ねてみました

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



※地域包括支援センターからのお願い※

介護の相談が増えております

介護保険の申請や相談でご来所される際は、**事前にご予約をお願いいたします。**ご予約なくご来所いただきますと、相談員が不在、または対応中の場合がございます。

ご協力をお願いいたします。

なお、ケアプラザには駐車場はありません。

公共の交通機関をご利用ください。

電話 045(826)0927 (夜間転送あり)



五葉会
『この一句』
からす
鴉 富士を染めるや
増村 春苗
隆

第14回「はれやか花さんぽみち」

地域情報満載の地図「おさんぽまっぷ」から桜を選んで編集委員が歩いてみました。階段・坂もありますので所要時間は目安です。
新たな出会いや発見を楽しみながら、地域を知る散歩をしてみませんか。

【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。



ぐるり花さんぽコース (いずれも所要時間 1 時間)

東戸塚地区



スタート@ケアプラザ

☆☆コース沿いから見える桜も楽しめます。

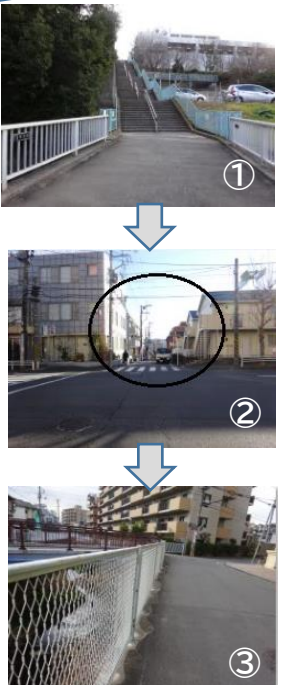
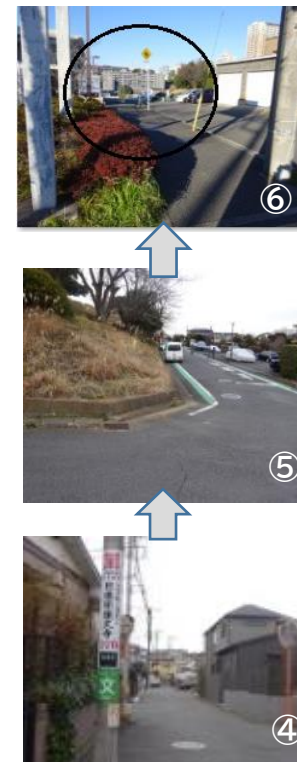
東戸塚地域ケアプラザスタート
□左に進み信号機付きの横断歩道を渡り階段(①)を上る。
□湘南医療福祉専門学校に沿って左折し、上り坂の道なりに進む。□信号を渡り上り坂(②)を進む。□左側に▲、道に沿って進むと品濃町公園が見える。□消防署前の信号を郵便局の方に渡り左に進む。□横断歩道を渡らず、カーブした道なりに進む。□横浜新道の上を通り百日紅並木の歩道を進む。□ふたつ目の横断歩道を渡った上り坂(③)の先は上品濃公園(改修工事中)桜□公園内遊具場近くの出入口(④)を出て、道路を越えた先の急な下り坂を進む。□道なりに進みバス通りに出たら右に曲がる。

□最初の信号を左に渡る。□少し進むと左に川上川遊歩道の入り口(⑤)が見える。階段を下りて川沿いを歩く。□遊歩道が終わる階段を上り、川を離れて左に行く道を進み、バス通りに出たら右に曲がる。□川上第一団地入口信号を右に曲がる。□橋を渡り、次の角(⑥)を左に曲がる。□道なりに進むと川上川沿いの歩道になる。□横浜新道下を通り歩いていくと東戸塚地域ケアプラザが見える。

「おさんぽ まっぷ」は自分たちの住むまちを知り、より良い地域づくりについて一緒に考えるきっかけとなるようにと各地区社会福祉協議会で作成しました。また「おさんぽ」が地域住民の健康づくりにつながるようにとの願いも込められています。
※東戸塚地区は全戸配布しています。
※川上地区は子育て世代に加え各町内会館でも配布。

川上地区

スタート@ケアプラザ



☆☆街角の公園や秋葉台公園で小休止、階段・急坂が多い道です。

東戸塚地域ケアプラザスタート
□ケアプラザに沿って左に曲がり、川上川沿いの道を進む。□川上北小学校裏門の反対側に見える上り階段(①)を進む。□バス通りに出るので左に進む。□最初の信号を渡り、下り坂(②)進む。□突き当りの道を左に進む。□前田町堂屋敷公園桜□に沿って右に曲がり、線路沿いの道を進む。□線路から離れた道(③)は川に沿って進む。□T字路を右に曲がり進む。□蓮久寺の案内板がある電信柱(④)の先にある角を左に曲がる。□上り坂を道なりに進んでいくと秋葉台公園▲桜□公園出入口を出たら左に進み公園に沿って(⑤)左に曲がる。□次の角を右に進むと前田町公園桜□が見える。□そのまま進み次の角を左に曲がる。□バス通りに出たら信号を渡り右に曲がる。□前田ハイツ前バス停の先にある道を左に曲がり、階段(⑥)を下りる。□川沿いの道を右に歩いていくと東戸塚地域ケアプラザが見える。

東戸塚地区おさんぽまっぷ



川上地区おさんぽまっぷ

