

2023年 1・2月号

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5年1月21日
発行責任者：新垣 孝典



ほら、
よこはまは
あったかい



新年あけましておめでとうございます

謹んで新春のお喜び申し上げます。皆さまにとって良き年でありますようご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

昨年は「ウィズコロナ」がようやく世の中に浸透し、さまざまな社会活動が再開された年でした。当地域ケアプラザでも、川上地区、東戸塚地区をはじめ地域の皆さまと連携し、地域の交流や健康づくりなどの活動を進めることができました。また、デイサービス事業では、趣味や見守りのボランティアにご活躍いただき、ご利用者様に生き活きとした時間を過ごしていただきました。

戸塚区では、区地域福祉保健計画が3年目を迎えます。「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」に向け、当地域ケアプラザも引き続き地域の皆さまと連携して取組を進めてまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



横浜市東戸塚地域ケアプラザ 所長 新垣 孝典



ご案内

ケアプラザでは
お部屋の貸出をしております

福祉・保健等に関する活動、情報交換や相互の交流の場としてご利用いただけます。お部屋利用には団体登録等が必要です。お気軽にお問合せください。(電話 826-0925)



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



部屋名	定員
多目的室	50名
ボランティアルーム	12名
地域ケアルーム	10名
調理室	10名

お部屋の空き状況については館内やホームページに掲載しています。

時間区分	平日・土曜	祝祭日
午前	9:00~12:00	9:00~12:00
午後1	12:00~15:00	12:00~15:00
午後2	15:00~18:00	15:00~17:00
夜間	18:00~21:00	

※新型コロナウイルス感染状況等により利用方法が変わる場合がございます。

五景会
『この一句』

歳重ね
見えるものあり
去年今年
浅井 昌明



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

東戸塚ボランティア連絡会 「ボランティア講座」

地域でボランティア活動を元気に続けるために自分の体について知ること、考えることは大切です。今回は「耳のきこえ」について学びます。

日時： **3月22日(水)**
14:00~15:30 (受付13:30~)

講師： 横浜鶴見リハビリテーション病院
言語聴覚士 清水 宗平 氏

場所： 東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象： 地域住民 どなたでも

持ち物： 上履き マスク着用

定員： 20名 (先着順)

参加費： 無料

申込： 2月14日(火) 10:00より
電話または来館にて受付



募集

第40回 東戸塚 うたごえ喫茶かがやき

生伴奏なし、マスク着用のままですが、みんなで一緒に歌いましょう！



日時： **3月16日(木)**
13:30~15:00 (受付13:00~)

主催： 東戸塚うたごえ喫茶実行委員会

場所： 東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象： 60歳以上の方

持ち物： 上履き マスク着用

定員： 30名 (先着順)

参加費： 無料

申込： 2月14日(火) 10:00より
電話または来館にて受付



簡単体操 上体ひねり~チャレンジ編~ 目標：左右交互に10往復

お腹や背中周りの引き締めにも効果的です。腸の動きも良くなるので便秘解消にもなります！

- ①イスに浅めに座ります。
- ②両肘を曲げ、肩の高さまで上げます。
- ③腕と反対の腿を上げ、肘とくっつけます。
- ④姿勢を戻して反対側も行います。

なるべく体がかがめないように
しましょう！

