

情報伝言板

問い合わせは・・・
(045) 826-0925



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6月30日
発行責任者：新垣 孝典

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：7月12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

募集

奇数月第2木曜日開催
めいめい庵

介護者が集い、ほっと一息できる場を提供しています。
どなたでも参加できます



次回：7月14日(木)
13:30~15:00

テーマ：配食サービスについて
場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
参加費：無料
定員：15名(定員なり次第締め切り)
申込み：電話にて受付



東戸塚地域ケアプラザでは

様々な講座を実施、みなさまの健康づくりのお手伝いをしています！

介護予防ボランティア講座
令和4年3月4日実施

コグニサイズを体験してみよう

簡単！タオル体操 背伸ばし・脇伸ばし！ 目標：5~10回

POINT!

反動をつけず大きくゆっくり伸ばし、タオルはピンと張るようにしましょう。
呼吸を止めないようにしましょう。

腰や背中・腕の筋肉を伸ばす

肘と背筋を伸ばして行う。
ウエスト引き締めにも効果的



① 胸の前で肩幅にタオルをピンと張り、ゆっくり脇を伸ばし、両手を前から上に上げ、背伸びをします。

② 背筋を伸ばしてから、そのまま体を横に倒しましょう。
左 ⇄ 右と交互に倒します。

※ケアプラザでは様々な講座・イベントを開催しています※

- 【健康に関すること】
フレイル予防、GOGO健康講座、身体に関する情報提供
- 【ボランティア活動に関すること】
ボランティア養成講座、ボランティアの情報交換の場の開催
- 【介護や病気に関すること】
情報提供・介護者同士の語り合いの場(めいめい庵)の開催
認知症講座、お薬豆知識
- 【権利擁護に関すること】
後見制度、エンディングノート、遺言講座、消費者被害防止
- 【子育てに関すること】
育児講座、親子遊び、子育てサロン開催

開催日・募集要項については随時広報紙やチラシでお知らせしています
また介護等のご相談の際はご予約をお願いします

中面ではケアプラザの講座のリポートを掲載しています

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



五景会
『この一句』
病床の
友と歌いし
夏は来ぬ
増田満寿子

「東戸塚でボランティア」

ケアプラザではボランティア活動を始めるきっかけづくりを行っています。昨年度後半から今年度にかけて「介護予防ボランティア講座」と「絵本の読み聞かせボランティア講座」を行いました。今回は、当日受講された広報ボランティアの皆さまから体験レポートをいただきましたのでご紹介させていただきます。今後も地域の皆さまに向けて講座を開催してまいりますので、是非参加をよろしくお願いいたします。なお、講座参加者から新しいグループも立ち上がり、活動がつながっています。



『介護予防ボランティア講座』 令和4年2月4日、18日、3月4日実施

第1回「ボランティアの心構え」 「高齢者の特徴的な耳の聞こえを学ぶ～」
講師 横浜鶴見リハビリテーション病院 言語聴覚士 清水宗平先生



～広報ボランティア体験レポート～

立春とはいえ曇り空で寒い中「介護予防ボランティア講座」の3回シリーズの第1回目に参加しました。参加者は70歳前後の男女13名。内容は、健康長寿には「栄養」「身体活動」「社会参加」の三つが大切な要素で、社会参加の最たるものは隣近所とのつきあい、それが多い人ほど健康感が高いというものでした。キーワードは「おせっかい」にあるそうです。

また「高齢者の耳の聞こえ方」についても学びました。加齢と共に難聴者が増えてきます。コミュニケーション障害によって、閉じこもりや孤独になりがちなので、補うための補聴器を使用することも有効。購入時の注意も

教えてもらいました。補聴器として表示されているものの多くに集音器（音がそのまま入ってくる）があるそうです。そのため、補聴器等の購入は補聴器相談医（耳鼻科医）に相談し、認定補聴器専門店（マーク有り）で購入することということです。加齢と共に不自由になりがちですが、それと上手に付き合う方法が整理されてスッキリした心地になった講座でした。（M, T）

今回の講師のお話しは 部屋の隅々に行き渡る声で、難聴者の私にもはっきり聞こえ、講座内容すべて聴き取る事ができました。小生からは「ひと言」を。それは「運動」「生活習慣」と共に、日頃から「人と接する機会」を自ら行う事が重要と講師の先生が強調されていました。（K, S）

この講座がきっかけとなり、介護予防体操グループが活動を始めました。運動の輪が少しずつ地域に広がっています。



第2回 ハマトレをやってみよう
第3回 コグニサイズを体験してみよう
講師 横浜市スポーツ協会 中村睦美先生



『絵本の読み聞かせボランティア講座』 令和4年1月18日、4月5日実施

0歳児～未就園児を対象とした絵本の読み聞かせ、わらべ歌を学ぶ、ボランティア養成講座
講師 戸塚図書館 司書

～広報ボランティア体験レポート～

乳幼児のうちからみんなで楽しめる絵本 東戸塚ケアプラザには「貸出絵本」があります。おすすめの絵本が並んだラックを見ながら、4月5日（火）読み聞かせボランティア講座を見学しました。参加者は20人、絵本を通して地域で活動する日のために熱心に学んでいました。

今回は、絵本読み聞かせの実習です。講師からのアドバイスを活かして、仲間に向かい読み聞かせます。また、絵本に集中できる雰囲気づくりにつながる「わらべうた」も、手遊びなどの動きと一緒に何度も繰り返して歌いました。これから受講生が地域デビューするための集まりもあるようです。関心があることから始めるボランティア活動、楽しみながら続けていく第一歩と感じました。（M, S）



絵本の貸し出しをしています

貸出場所：東戸塚地域ケアプラザ多目的室

貸出日時：
第2・4水曜日 9:30～10:30
第1木曜日 11:00～12:00

貸出期間：2週間
詳しくはお問合せください。

東戸塚地域ケアプラザ
TEL 826-0925

