

情報伝言板

問い合わせは…
(045) 826-0925

※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

介護者が集い、ほっと一息できる場を提供しています。
奇数月 第3木曜日開催しています。

次回：5月18日(木)
13:00~14:30

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
対象：介護者及び介護経験者
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

毎月第1木曜日開催 東戸塚 VERY の会

概ね35歳以上のママの会です。
お一人でも、お子さんと一緒でも、大歓迎。
ランチしながら、ゆっくり過ごしましょう。

次回：4月6日(木)
11:30~14:00

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
対象：概ね35歳以上のママと子ども
参加費：無料
申込み：直接会場へお越しください。



募集

毎月第4火曜日開催 あったまり場

メンタルヘルスに関するつどいの場です。
ほっと一息できる場を提供しています。
自分の時間を居場所で探しませんか。

次回：4月25日(火)
15:00~16:30

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
対象：頑張りすぎ、対人関係が苦手、心身に不調をかかえている等、辛い思いをしている方やご家族
メンタルヘルスに関心のある方
参加費：無料
申込み：直接会場へお越しください



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：4月11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。



2023年 3・4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3月25日
発行責任者：新垣 孝典



ケアプラザ多目的室利用



吹矢で健康づくり、仲間づくり

貸館登録団体

『神奈川県スポーツウエルネス吹矢協会戸塚舞の矢支部』

読み聞かせボランティア『ことのは』 おはなし会

日時：第1木曜日
11:00~11:30
第4水曜日
10:00~10:30

場所：東戸塚地域ケアプラザ多目的室
対象：未就園児の親子
申込み：直接会場へお越しください



季節のテーマに合わせた絵本の読み聞かせ、手遊びをします。絵本の紹介もあります。
★ケアプラザでは絵本の貸出しもしています
お気軽にお問合せください。

※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。

中面では「スポーツ吹矢」の紹介を掲載しています

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



『この一句』
五景会
観音の
まなごしはるか
春の雲
上杉寿美子

「活動を通してつながりが生まれています」



ケアプラザでは、歌、演奏、ダンス、体操、俳句、麻雀・・・地域の活動団体に「活動の場所」の提供をしています。
また、赤ちゃんから高齢の方までを対象とし、様々な事業を行っています。日々の生活とは別に楽しみや生きがいを持つことが仲間作りや健康維持にもつながります。
団体や事業のご案内をしています。お気軽にご相談ください。また活動にぜひ参加してみてください！

《神奈川県スポーツウエルネス吹矢協会戸塚舞の矢支部（略称スポーツ吹矢）》

代表：川口哲史氏インタビュー

静寂の中、風を切る音。的に矢が刺さった音だけが聞こえてきます。
登録会員は23名 うち東戸塚ケアプラザでの活動登録会員は9名です。
活動は月2回、原則第1・第2木曜日、午後 1回90分～120分



Q：「スポーツウエルネス吹矢」について教えてください

A：日本発祥のスポーツで、20年以上の歴史があります。6～10m離れた円形的的めがけて息を使って矢を放ちその得点を競います。練習方法は4種類あり、飽きません。年齢を問わず、誰でもゲーム感覚で楽しむことができます。

Q：活動のモットーは何ですか？

A：誰でもできる、何時でもできる、雨でもできる、室内でできる、一人でもできる、道具が少ない、そうしたスポーツですが、様々な世代とのふれあいや仲間づくり。高齢者や障害者の健康福祉、社会参加を目指しています。

Q：期待できる効果は？

A：精神力・集中力も高めることができます。最大の特徴は呼吸法。もともとは中国の気功や太極拳を手本にしています。胸式・腹式呼吸の両方を使うので呼吸にかかわる筋肉をすべて活用します。

Q：会のPRをお願いします

A：「吹矢は危険ではないのか」と問い合わせがあります。矢は1g程度のフィルム製で、先端の金具はボール状になっています。一斉に吹き、全員が終わってからみんなで矢を取りに行きます。点数を数えるのもみんなで採点します。これまで事故はありません。腕前を試す昇級、昇段試験や市・県・全国大会もあります。個人戦や団体戦も。入会をお待ちしています。



～パパの子育て応援します～



とつかパパ楽会 はじまるよ～！

T（とつか） とつかの地域のなかで
R（パパ） パパたちがゆるやかに集まって、つながって
P（らく♪） 気持ちを「楽」に！みんなで「楽しもう」子育て♪
戸塚区内の様々な場所で、パパと子どもの遊びの会を開催します



【対象】 パパと未就学時のお子さん

【申込み】 開催日の1か月前の10：00～ 担当地域ケアプラザ

【日時】 各月、土曜日または日曜日 10：00～11：30

第1回 4月8日（土）

柏尾川ウオーキング 上倉田地域ケアプラザ（TEL865-5700）

第2回 5月21日（日）

公園あそび 平戸地域ケアプラザ（TEL825-3462）

※6月以降の日程については各地域ケアプラザにてご確認ください。

※東戸塚地域ケアプラザでは9月9日（土）・12月9日（土）に開催予定です。

※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。



簡単体操 体幹トレーニング 目標：左右10回 姿勢の安定性や内臓機能の向上になります

①



椅子の座面に両手を着けます

②



右手を前方に、左足を後方にあげて、座面と平行になるよう真っすぐ伸ばし3秒保つ

③



椅子の座面に両手を着けます

④



反対側の手足も同じように伸ばし3秒保つ

