

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 第39回東戸塚 うたごえ喫茶かがやき

うたごえ喫茶「かがやき」新装開店します。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！



次回：12月8日(木)
13:30～15:00

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

定員：30人
(定員になり次第締め切り)

参加費：無料

申込み：電話または窓口にて受付

募集 介護者の集いめいめい庵 新春演奏会

東戸塚ケアプラザ「めいめい庵」では介護者が集いほっと一息できる場を提供しています。



次回：令和5年1月12日(木)
13:30～15:00

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

定員：30人
(定員になり次第締め切り)

参加費：無料

申込み：電話または窓口にて受付



介護予防ボランティア養成講座 自分の元気＝みんなの元気

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

定員：20人 (先着順 定員になり次第締め切り)

参加費：無料

申込み：電話または窓口にて受付 令和4年12月13日(火) 10:00～

持ち物：上履き・飲み物・タオル・筆記用具・マスク

① 令和5年1月31日(火) 10:00～11:30

～ボランティアの心得～

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

② 令和5年2月7日(火) 10:00～11:30

～ハマトレをやってみよう～

講師：横浜市スポーツ協会 中村 睦美先生

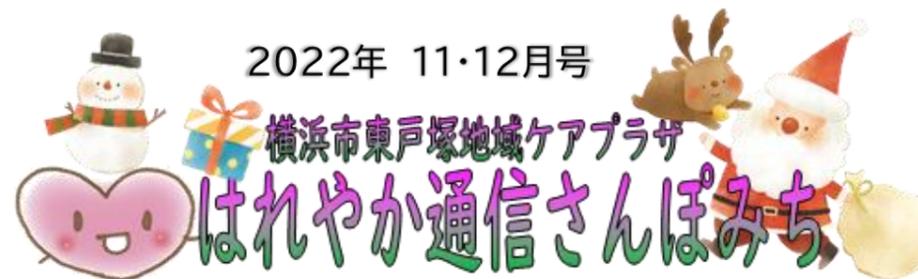
③ 令和5年2月21日(火) 10:00～11:30

～はまちゃん体操をやってみよう～

講師：横浜市スポーツ協会 中村 睦美先生

※①では高齢者に特徴的な「耳のきこえ」の話を含みます。

※②、③は実際に体を動かします。動きやすい服装でお越しください。



2022年 11・12月号

横浜市東戸塚地域ケアプラザ

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4年11月15日
発行責任者：新垣 孝典



歌うことが健康づくり、仲間づくり

ケアプラザ多目的室利用

貸館登録団体

『歌う賑わい座』

※ゆずを募集しています※

ゆず湯期間：

12月16日(金)～12月22日(木)



東戸塚地域ケアプラザ デイサービスでは、毎年冬至の時期にご利用者にゆず湯を実施しております。ご自宅にゆずの木がある方、よろしければ「ゆず」をご提供していただけませんか？

中面では「歌う賑わい座」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



五景会
『この一句』
早朝や
月と会話の
散歩道
増田満寿子

「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！

「歌う賑わい座」 代表：藤井 克彦氏インタビュー

毎月2回、ピアノの伴奏に合わせて美しいハーモニーが交流棟に響きます。
ケアプラザデイサービスでのボランティア活動でも活躍されている
藤井代表に日頃の活動についてお話をうかがいました。



Q：活動内容について教えてください

A：皆さんと楽しく歌って、情報交換をしています。
活動日は毎月第1・4水曜日 15時～17時
会員登録者は30名ほど、毎回20名～25名
が参加しています。

Q：活動再開後に際して気を付けていることはありますか？

A：楽しく参加しています。また無理しないで体調良好の時に参加くださいと伝えています。

Q：コロナ禍では、会員同士の連絡、つながりはどのようにとっていましたか？

A：5～6名の幹事が担当している方に用事のある時に電話しています。本人、同居人が感染した場合は、私（藤井代表）に連絡が来るので休みの確認をしています。基本的には資料（予定表）をみなさんにお渡ししています。

Q：会のPRをお願いします

A：楽しく、賑やかに、マスクを二重にしたりで、予防もしながら皆さんと協力して会を運営しています。
気軽に参加できますのでお待ちしております。



東戸塚パパ交流会

毎月第4日曜日

10:00～11:30

※11月27日

12月25日



子供を交え交流しましょう♪
遊んだり話したり、楽しく仲間づくり♪
時間内は出入り自由、フリースペースです
遊びに来てください

クリスマス会

12月は「クリスマスイルミネーションで遊ぼう」を時間内で開催します。
ママも参加できます。一緒に遊みましょう。

日時：12月25日(日) 10:30～11:00

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：就園児の親子 15組

(先着順 定員次第締め切り)

参加費：¥300 (1家族 材料費)

申込み：11月25日(金) 10:00～

電話または窓口にて 受付

下半身運動 股関節まわし 目標：左右10周ずつ



歩幅が狭くなったり足が上がりにくくなったらこれをやってみよう！
歩幅を広げ転倒予防になるよ★



椅子に浅めに腰掛け、片足を前に出し、膝をやや曲げた状態で、膝と爪先を外側内側に動かします。