



2023年 8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5年7月22日
発行責任者：岩井 美奈子



東戸塚地域ケアプラザ 地域包括支援センター



生活で困っていることや心配はありませんか？

◆入院中の父が歩けなくなってしまった。

退院後の生活はどうすればいい？



◆家族が居ないのでこの先認知症になった時心配だ・・・

◆近所の高齢者が心配だ・・・



地域包括支援センターでは**介護**のこと、生活に関する**不安**、**権利擁護**や**虐待**など、地域の困りごとの**総合相談**などどんなことでも**結構**です。

お気軽に**ご相談**ください。

045-826-0927 (相談電話)



相談で来所の際は、相談員が不在等の場合もあります。必ずご予約をお願いします。

地域のサークル活動や、自治会、
敬老会などの集まりに職員が
伺って出前講座を行います！

健康体操や栄養講座、エンディングノート
の書き方講座、認知症に関する
ことなど、講座内容については
ご相談ください！



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

五条会
『この一句』

鳴く鳥の名前も知らず
夏来る
上杉
寿美子



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

戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業
増える産後うつ背景

～昭和の子育て 令和の子育て～
変わったところ、変わらないところ
今どきの子育て事情を知り、地域で子育てを
応援しましょう



日時：8月29日(火)

14:00～15:30

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：どなたでも(関心ある方)

定員：30名(先着順)

参加費：無料

申込：7月20日(木) 10:00～

電話または来館にて受付

募集

第42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：9月14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：8月8日(火) 10:00～

電話または来館にて受付



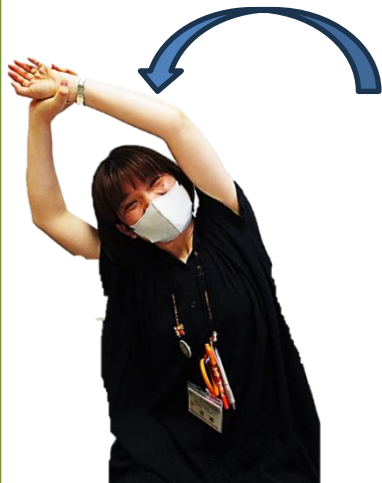
超！簡単体操 ～身体を伸ばそう～

1日何回でも!

思い立った時に伸び～♪

身体の歪みはあらゆる不調のもと。
全身のバランスを修正するため身体を伸ばしましょう♪

チャレンジ♪



ゆっくり息を吐き
ながら横に倒します



背筋を伸ばして
腕を組みます



10～20秒
気持ちよく伸びます

1.



2.



手の組み方を変える!

より伸びる範囲が広が
ります!