

情報伝言板

問い合わせは・・・
(045) 826-0925

募集

第46回東戸塚
うたごえ喫茶かがやき

うたごえ喫茶「かがやき」開店します。
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：8月29日(木)
13:30～15:00
(受付開始13:00)
場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
定員：30名
(定員次第締め切り)
参加費：無料
持ち物：マスク 上履き 飲み物
申込み：7月16日(火) 10:00より
電話または来館にて受付

案内

東戸塚ボランティア連絡会
大交流会

東戸塚地区でボランティア活動をしている方
の交流会です。東戸塚の歴史を学び、みんな
で東戸塚について語り合しましょう！

日時：9月25日(水)
14:00～15:30
(受付開始13:30)
場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
定員：40名
(定員次第締め切り)
参加費：無料
持ち物：マスク 上履き 飲み物
申込み：7月31日(水) 10:00より
電話または来館にて受付

Dr.おおくぼの 身になるコラム

ケアプラザ協力医
おおくぼ総合内科クリニック院長 大久保辰雄医師

今年も暑くなってきました。夏場のマスクにもすっかり慣れてしまいましたが、残念ながらコロナもいまだに散発しているので完全に解除することもできずにあります。年を取ると暑さや寒さは感じにくくなってしまいうということもありますし、熱中症にも注意が必要ですので、みなさんはマスクをしていて屋外で倒れたりしないようにお気をつけください。

省エネもあり、冷暖房を嫌う方もいますが、高齢の方には、「余計な薬より、まずはエアコン」とアドバイスをさせていただいています。薄着や扇風機の方が、かえって体を冷やしてしまっよくありません。健康維持には、室内の温度湿度を適切にコントロールし、体の表面の温度を一定に保って体の自己調整の負担を減らすことが重要とお考えください。手足が露出し冷えてしまうと、こむら返りを起こして痛い思いをするのはみなさんよく実感されているのではないのでしょうか。参考までに、つりやすい方は漢方薬の芍薬甘草湯も有効です。

一方、あまりよく認識されていないようですが、くびや胸元が冷えれば反応性に咳や痰、鼻づまりや鼻水が出るということは気がつかれていますでしょうか。冷たい空気が体内に取り込まれるのを防ぐべく鼻が詰まると、口が開いて、のどが乾燥し、のどの粘膜がやられてしまうこともあります。これを即かせと考える必要もありませんが、正常な粘膜と細菌叢が破壊されれば、そのままかぜをひいてしまうこともあるでしょう。まずはタオルを首に巻くなど、胸元を冷やさなような対策をしっかりとしましょう。夜、咳き込んで、昼間も咳や痰が残ってしまう方も多くおり、ハウスダストやカビへのアレルギーの増大という問題と、相まって咳喘息というのも現代病になっています。くれぐれも寝冷えにもご注意ください。



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6年6月22日
発行責任者：岩井 美奈子

楽しく活動中 子育てサークル ひとりあるあいらんこクラブ



募集

こころの健康福祉ネットワーク事業
『地域みんなで子育て応援 孫育て講座』

時代とともに、昔と今の子育ても変化しています。「令和の子育て」を学びます。みんなで声を掛け合い、地域で子育てを応援しましょう。これからお孫さんを迎える方、興味のある方、ご参加ください。

日時：9月4日(水) 14:00～16:00
講師：NPO法人 孫育て・ニッポン
理事長 ぼうだあきこ氏
場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
定員：20名(定員次第締め切り)
対象：どなたでも
参加費：無料
申込：7月30日(火) 10:00より
電話または来館にて受付



中面では、
ケアプラザの子育て事業の
紹介をしています

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』
啼く鳥の名前も知らず
夏来たる
上杉寿美子



東戸塚地域ケアプラザ開催 子育て応援プログラム



親子で楽しめる お話し会

絵本の読み聞かせグループ「ことのは」のお話し会です。絵本の紹介もあります。



開催日：毎月第1木曜日
毎月第3火曜日
時間：11:00~11:30
場所：東戸塚地域ケアプラザ多目的室



主催 東戸塚地区民生委員・児童委員協議会
共催 東戸塚地域ケアプラザ

子育てサロン しゅっぽっぽ

品濃町・上品濃・川上町にお住まいの3歳未満までの親子を対象とした子育てサロンです。身近な所で集い楽しく情報交換しましょう。



戸塚区子育て支援拠点
とっこの芽のスタッフと
一緒に遊びました

開催日：毎月第4月曜日
(12月を除く)
時間：10:00~11:30
場所：東戸塚地域ケアプラザ多目的室
(11月：東戸塚活動ホームひかり)



東戸塚 子育てほっとスペース

親子で過ごせるフリースペース。
お昼ご飯を食べることもできます。
広いお部屋でのびのび過ごしてください。



開催日：毎月第1木曜日
時間：11:30~13:30
場所：東戸塚地域ケアプラザ多目的室



とつかパパ楽の会

パパの子育て応援します★
1年を通して戸塚区内の様々な場所で開催
します。次回7月は大正(原宿)エリアです。
※詳細は東戸塚地域ケアプラザまでお問合せ
ください。



令和5年度
リトミック

さくらサロン MAMAMO

子育て中のママたちを応援！
年4回土曜日開催
ママたちのリラックスの時間、日頃の子育て
の悩みに答える講座等を開催します。
今回は9月14日(土) 10:00~11:30
「乳児食・幼児食について」
※詳細はケアプラザまでお問合せ下さい。



6月8日開催
「ヨガ」



東戸塚地域ケアプラザ共催

子育てサークル いとるあいんこクラブ

1~3歳までの親子対象の育児サークルです。リトミックや
ヨガ、工作、外遊び、クリスマス会などメンバーで話し合い
ながら活動しています。月替わりの当番制で運営します。



開催日：毎月第2・4火曜日
時間：10:00~11:00
場所：東戸塚地域ケアプラザ
多目的室 他
会費：200円/月

川上保育園の先生と一緒に遊びました

※令和6年8月1日より新たな会員
を募集します。詳細はケアプラザまで
お問い合わせください。



子育て支援事業 アミーコ

親子で楽しめるリトミック・食育講座等、
子育てに関するさまざまなイベント・講座
を開催しています。
未就園児の親子対象。



令和5年度
楽しいおやつ作り

※開催日時につい
てはチラシ、広報
紙、ホームページに
てお知らせします。

