

情報伝言板

問い合わせは・・・
(045) 826-0925

募集

第47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：10月31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：9月10日(火) 10:00より

電話または来館にて受付

案内

親子で楽しむ
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。



日時：毎月第1木曜日・第3火曜日

11:00～11:30

* 9月 5日(木)と17日(火)

* 10月 3日(木)と15日(火)

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

参加費：無料

申込み：直接会場にお越しください

※絵本も借りることができます



2024年 9・10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6年8月24日
発行責任者：岩井 美奈子



おじさんボランティア 助っ人隊



ちょっとしたお困りごと
ご相談ください



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



今回は高齢者の予防接種についてお話しします。
肺炎球菌の予防接種は65歳以上の非接種者を対象として5歳刻みに毎年公費補助の連絡がくるようになっていきます。肺炎が頻発する冬を迎える前に行うとよいと思います。コロナワクチンは、高齢者(65歳以上)・基礎疾患のある方(60歳以上)には本年度分として10月から公費補助の接種が予定されています。自費接種は4月から行われていましたが、1万5千円以上もするため希望者は多くありませんでした。
10月からはまた季節性インフルエンザの予防接種も始まります。コロナと両方打ちたい方は、特に体調に注意してください。
これらのワクチンに加え、带状疱疹(50歳以上)やRSウイルス(60歳以上)に対する予防接種も推奨されていますが、現在のところ横浜市では補助の設定がありません。新ワクチンは2万円以上もしたり、1回で一生効いているという感じでもないの、美味しいものを食べるのとどちらがいいのかしらと考えてしまうかもしれません。予防接種には感染症が流行するのを防ぐという公衆衛生的な意味もありますが(勇気をもってコロナの予防接種を受けられた方々には感謝です!)、個人で考えれば予防対象の病気の重症度・頻度とワクチンの値段や副反応をてんびんにかけて考えなくてはなりません。まずはこれをきっかけに、かかりつけ医にご相談しイメージを作ってください。

募集

東戸塚地区ハートプラン推進委員会
『東戸塚地区ウォークラリー』

参加費
無料

毎年恒例のウォークラリー。今回は東戸塚今昔話を聞いてスタート。
旧東海道も含めて歩きます。ゆっくり歩いて90分のコースです。
子どもからシニアまで ご参加お待ちしております

日時：令和6年10月27日(日) 9:30～13:00

9:30スタート 10:00スタート 10:30スタート

ご希望の時間でお申し込みください

募集：60組 *各スタート20組

集合場所：東戸塚地域ケアプラザ

申込：令和6年9月24日(火) 10:00より

必要事項：代表者名 参加人数 連絡先 希望スタート時間

電話または来館 東戸塚地域ケアプラザ 826-0925

メール higashitotsuka@yokohamashakyo.jp

※同日、東戸塚地区保健活動推進委員による健康測定会も開催



メール用

中面では、
助っ人隊の活動
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』
一刻も
浪費出来ずと
法師蟬
浅井 昌明



おじさんボランティア 助っ人隊

ちょっとした困りごとに対応しているボランティアグループです。隊員募集もしています。



おじさんボランティア助っ人隊 江口代表に聞きました



♡ちらしはケアフラザにあります
ホームページでも確認できます

Q：助っ人隊の活動エリア対象者について教えてください

A：現在の隊員は15名 活動を始めて21年目になります。活動エリアは品濃町、川上町、上品濃、前田町、秋葉町です。高齢世帯、障がい者世帯の方及びこれに準ずる方を対象としています



Q：助っ人隊が大事にしていることは？

A：助っ人隊は、できる時に、できることを行うをモットーに活動しています。また利用する人にどんな困りごとのお手伝いができるのかをチラシに明記するなど、情報提供を丁寧に行っています

Q：活動してよかったと思うことは？

A：社会や家庭で感謝の言葉を言われる機会は少ないが、この活動ではちょっとした活動でも感謝され、「ありがとう、助かった」という言葉をいただきます。うれしいです。



♡自治会単位での活動をしている団体もあります。

ちょこっとボランティアとは高齢者や障がい者などの日常生活の困りごとについて、地域のボランティアによる「ちょっとしたお手伝い」をする住民同士の支えあいによる活動です。

前田ハイツ おとないサポート隊



Q：前田ハイツ おとないサポート隊について教えてください

A：メンバーは28名 活動を始めて24年目です。前田ハイツの住民を対象に、住民のちょっとした困りごとのお手伝いや住民同士の親睦の場を提供しています。

Q：活動してよかったと思うことは？

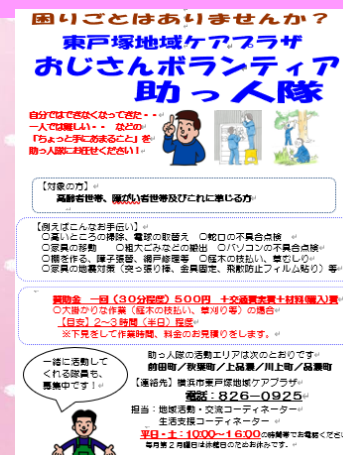
A：お手伝いした方が喜んでくださったこと、リピーターになってくださったこと、活動したことによっていろいろな方と知り合えたことです。

Q：最後に一言お願いします

A：一緒に活動してくれるメンバーを募集中です！



おとないサポート隊
松本代表に聞きました



蛍光灯交換



障子張替え



植木鉢・庭木のお手入れや草刈り

【助っ人隊活動内容】

- 【台所】水道蛇口のパッキン交換、換気扇清掃、食器棚扉の修理/開き止めロック/フックの取り付け
- 【リビング】照明器具や電球の交換、大型家具の移動、テレビ/ビデオの不具合、購入した商品の組み立て、パソコン、スマホ、電話機など購入した電気機器の設定、網戸 障子張替、エアコン掃除、本棚/タンスなどの転倒防止、飛散防止フィルム貼り
- 【ベランダ】排水口清掃、窓拭き、網戸洗い
- 【庭】庭木の枝払い、草刈り、植木鉢の植え替え
- 【戸外】粗大ゴミ搬出



人名もスッと思い出す! 脳を活性化する!

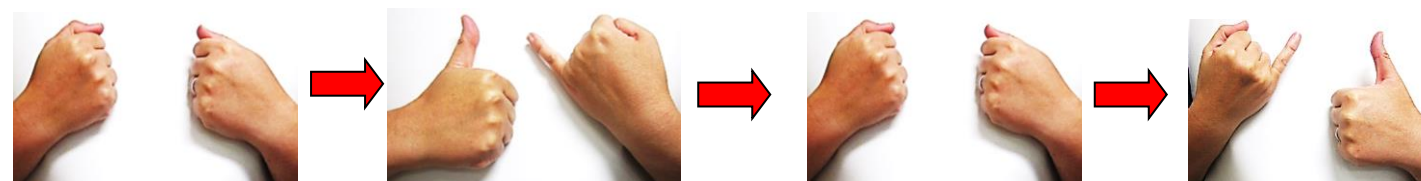
指先トレーニング

①手のひらを自分に向け
両手を軽く握る

②右手の親指と左手の小指
を立てる。この時親指と
小指を同時に見る

③再び両手をキュッと
軽く握り、その動きも
しっかり見る

④右手の小指と左手の親指
を立てる。この時も親指と
小指を同時に見る



両手を見ながら、①～④の動作をパツパツとリズムよく30回繰り返す。
しっかり手の動きを見ながらやる事が大事です!