



## ～新年のごあいさつ～

本年もよろしくお願ひいたします！



新年あけましておめでとうございます。

昨年中は皆さんに、温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年中は、引き続き感染症対策を続けながらも、地域の皆さまとの交流の機会を持つことや季節の行事等を実施することができた一年となりました。10月に開催しましたケアプラザ祭りでは、ボランティアの皆さまの大きなお力添えをいただき、多くの方にご来所いただきました。改めて、地域の皆さまに支えられていることを実感いたしました。

本年も、地域の皆さまが安心してご利用いただける施設を目指してまいります。また、気軽に足を運べる、開かれた施設を目指し交流の場づくりにも取り組んでまいります。

今年もどうぞ変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆さまの一年が健康で穏やかな日々となりますよう、お祈り申し上げます。

横浜市東戸塚地域ケアプラザ 所長 岩井 美奈子

## 10月25日（土）ケアプラザ祭り 開催しました！



デイサービスご利用者様の作品



子育てコーナーの様子



体操をやってみよう！コーナー

あいにくの天気でしたが、無事にお祭りを開催することができました。  
お忙しい中、足を運んでくださった皆さん、ボランティアの皆さん、  
出店・出演していただいた皆さん、誠にありがとうございました！



## デイサービスとはどんなところ？

要支援、要介護の認定を受けた在宅の高齢者の方々に、送迎、健康チェック、入浴、食事、レクリエーション等のサービスをケアプランにそって提供し、ご本人やご家族の日常生活を支援します。

（東戸塚地域ケアプラザHPより）

## 「教えてください！岩井所長！」

Q.好きな動物は何ですか？

A.柴犬です（特に豆しば）。

Q.好きな食べ物は何ですか？

A.ラーメン&餃子です。



# お知らせ



## うたごえ喫茶かがやき

みんなで一緒に歌いましょう！

日時 令和8年1月29日（木）

13時30分から15時

場所 東戸塚地域ケアプラザ  
多目的室

対象 おおむね65歳以上の方

申込 事前受付（先着40名）

12月18日（木）

**10時より受付開始**

※時間厳守！これ以前にお電話

いただいても受付できません

持ち物 飲み物、上履き、マスク

## 介護者のつどい めいめい庵

介護している方達の

交流・リフレッシュの場です！

今回は天優さんによる二胡ミニコンサート♪  
ぜひお越しください！

日時 令和8年1月15日（木）

13時から14時30分

( 13時～ミニコンサート  
13時30分～懇談会 )

場所 東戸塚地域ケアプラザ

多目的室

申込 ケアプラザにご連絡ください

持ち物 飲み物、上履き、マスク



## D r . 大久保の身になるコラム 今回のテーマ「冬の過ごし方」

夏はあんなに暑かったのに、今年も冬はしっかり寒いですね。病気の予防には食事・運動が第一とされていますが、生活環境の管理も重要です。夜暖房せずに、布団の中から外に出て、台所やトイレにあるいは玄関先でたりするときに心筋梗塞や脳梗塞を起こすことが多いといわれており、特に血圧が高い方は夜間の温度設定にも留意し、寝ている間に体に負担のない環境が確保されるようにしましょう。このこともあります、体調管理の血圧測定などは朝方起きたタイミングで測るのがよいとされています。

身体が冷えた状態から急に暖かいお風呂に入ると、血管が拡張して血圧が急激に下落し、ヒートショックとなって意識を失い、溺れてしまったりすることも問題にされています。年を取ると入浴もリスクになります。入浴後に立ち上がりにくくなり家族も助け起こせず救急隊に来てもらうようなケースもよく耳にします。

皮膚の保湿管理も重要です。乾燥を防ぐために加湿器を使ったり、保湿剤を塗ることもお考え下さい。また、胸元や肩が冷えると咳や鼻水が誘発され、長びかせてしまうとかぜに進展させてしまいます。二重・三重に服を着て体温や湿気が逃げないように手足もしっかりと覆って皮膚を保護していくのがよいと思います。最近は下着の性能も上がっています。

光熱費の上昇が家計を圧迫していたり、暖房器具による火災など、考えなくてはならないことは他にもいろいろありますが、健康を守るためにの対策も考えながら寒い冬を乗り切りましょう。

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

メール：[higashitotsuka@yokohamashakkyo.jp](mailto:higashitotsuka@yokohamashakkyo.jp)

発行日：令和7年12月13日

発行責任者：岩井 美奈子



はいこま  
はいこま

## 編集者のつぶやき

皆さま、あけましておめでとうございます！

小さい頃は「1年があっという間」という言葉、  
その意味が全く分からなかったのですが、次第に  
日々が過ぎ去るのが早いなと思うようになりました。  
最近は子育て事業で春に会ったお子さんが  
走っている姿を見て衝撃を受けました。  
お子さんの成長は早いですね。素敵  
な1年にしましょう！それではまた次号で！



東戸塚地域ケアプラザ

HPはこちら