

# 情報伝言板

問い合わせは・・・  
(045) 826-0925

## 募集



子育て中のママを応援します。  
テーマは「ヨガ」夏の疲れを吹き飛ばそう！

日時：8月30日(土)  
10:00～11:30  
(受付開始 9:45)  
場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室  
定員：10組(定員に至り次第締め切り)  
参加費：無料  
講師：ヨガマラカタ  
申込み：6月24日(火) 10:00より  
電話または来館にて受付  
☆保育はありませんが、お子さんが遊ぶ  
スペースをご用意しています。

## 募集

第51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：9月4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  
持ち物：飲み物 上履き マスク着用  
定員：40人(事前受付・先着順)  
参加費：無料  
申込み：8月7日(木) 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

### 動脈硬化について

「もう年だから血圧もコレステロールも高いのは仕方ない」外来では、こうした言葉をよく耳にします。けれど、年を重ねても、血管の老化に立ち向かう方法があります。動脈硬化は、血管の壁が固く、狭くなっていく病気です。進行すると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。高血圧と脂質異常症がともに大きな原因となり、特に「悪玉」と呼ばれるLDL コレステロールが高い状態が長く続くと、血管へのダメージが蓄積することが分かっています。

2022年の動脈硬化性疾患予防ガイドラインでは、心臓病や脳卒中のリスクがある人に対し、年齢を含む個々のリスク評価に基づき、積極的にLDL コレステロールを下げる治療が勧められています。高齢の方でも、適切な薬の使用によって血圧やコレステロールをコントロールし、再発や重症化を防ぐことが可能です。

健診では、自分では気づきにくいこれらの異常を、早めに見つけることが可能です。いつものことだからとおろそかにせず、数値に目を向けてみてください。血圧やコレステロールは、静かに進む病気の徴候を示してくれる重要なサインなのです。

年齢を理由にあきらめる必要はありません。血管は、守ろうとすれば応えてくれる臓器です。ご自身の身体に関心を持ち、小さな変化を見逃さないことが、将来の大きな病気を防ぐ第1歩になります。



令和7年 7・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7年6月21日  
発行責任者：岩井 美奈子



## 読み聞かせボランティア「ことのは」

中面は、ボランティア特集です。「ことのは」のインタビューもあります♪



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

## 募集

### GOGO 健康講座

### 『アタマ、カラダ、ゲンキ教室』

今からできる対策をとって、  
一緒にアタマとカラダをゲンキにしてみませんか？



7月30日(水) オーラルフレイルって何? 脳トレ音楽セラピー指導員  
8月 6日(水) フレイルって何?? TMG Fit 健康運動指導士  
8月20日(水) 頭も身体も弱らせない! TMG Fit 健康運動指導士  
8月27日(水) その食事で大丈夫? 戸塚区食生活等改善推進委員会

会場：ニューシティ東戸塚管理センター集会室  
対象：おおむね65歳以上で全4回とも参加できる方  
定員：20名程度(先着順・初めての方を優先します)  
参加費：無料  
持ち物：飲み物 筆記用具 タオル  
申込み：6月24日(火)10:00より 電話、来館、QRコードにて受付



### 五景会「この一句」

梅雨ごもり  
食器戸棚の  
ガラス拭き

保田佳子



# 今回はボランティア特集！

ボランティアやってみたい人、この指と～まれ！

「地域のボランティア活動に参加してみたいけれど、  
どんな活動があるのかわからない…」  
「最近やることがなくて退屈だなあ」「新しく何か始めてみたい！」  
そんなあなたに、地域のボランティア活動をご紹介します！  
一緒に楽しく活動しませんか？

問い合わせは、東戸塚地域ケアプラザ 電話:826-0925 まで



## ◆東戸塚地域ケアプラザ デイサービス ボランティア◆

デイサービスご利用者と一緒に過ごせる方**大募集！**

夏休み中の学生さんも集まれ～

☆お話相手 ☆ドライヤーかけ

☆将棋、囲碁のお相手

※将棋：土曜日、囲碁：火曜日・木曜日

活動時間：10時15分～11時15分

13時30分～14時30分

☆歌や踊りなどの発表（趣味活動）

活動時間：13時35分～14時00分

月曜日～土曜日まで（日曜日はお休みです）

## ◆活動紹介&インタビュー◆

絵本の読み聞かせを通して、  
子どもたちとふれあってみませんか？

——「ことのは」メンバーに聞きました！

Q.どんな活動をしているか教えてください。

A.毎月、子どもたちに絵本の読み聞かせを行っています。依頼があれば、保育園や地域に出かけることもあります。（ご依頼もお待ちしています！）

Q.活動をしていて嬉しい瞬間はありますか？

A.子どもたちの笑顔を見られたときです。子どもたちの表情を見ていると、喜びが伝わってきて、こちらまで嬉しくなります。私たちのことを覚えてくれるお子さんもいて、かわりが増えてきているなあと感じています。お母さんたちも一緒に楽しんでくれるとさらに嬉しいです。

Q.最後にひとことお願いします！

A.一緒に活動できるメンバーを募集しています。  
見学だけでも OK です。ぜひ一度お越しください！あなたのご参加、お待ちしております♡

↓↓毎月の定例会の様子をチラ見せ！↓↓  
読む本をメンバーで相談して決めています



## 【主な活動について】

場所：東戸塚地域ケアプラザ

日時：毎月第3火曜日

11時～11時30分

※「東戸塚子育てほっとプレイス」の時間内

対象：地域のお子さん

（おおよそ0～3歳）とその保護者

持ち物：上履き

## ◆配食ボランティア りんどう◆

お弁当作り・配達をしませんか？  
誰かとかかわると元気になりますよ！

内容：お弁当の調理、配達

活動範囲：東戸塚地域ケアプラザ、  
その周辺（約1キロ、徒歩15分）

※前田町、川上町、品濃町エリア

日時：毎週水曜日、9時～13時

配達は歩いて行きます。歩くことが好きな方におすすめです！



## ◆おじさんボランティア助っ人隊◆

<できるときに> <できる人が>

<できることを>をモットーに活動しています！

・地域の方々の「ちょっと困っちゃったなあ」をお手伝いしています。

（例）電球の交換、ベランダ掃除、花壇の植え替え作業、などなど…

・様々なご依頼が入るので、一緒に活動してくれる人が増えたら嬉しいです。あなたの特技が活かせるかも…！？

・実は女性も活動しています。

・毎月第3土曜日の午前に定例会を実施しています。