

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

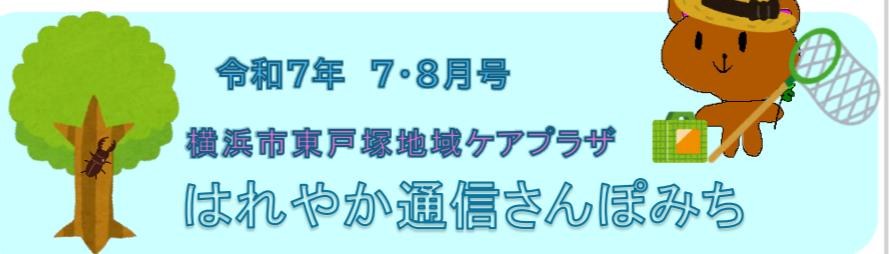
「もう年だから血圧もコレステロールも高いのは仕方ない」外来では、こうした言葉をよく耳にします。けれど、年を重ねても、血管の老化に立ち向かう方法はあります。動脈硬化は、血管の壁が固く、狭くなっていく病気です。進行すると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。高血圧と脂質異常症がともに大きな原因となり、特に「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロールが高い状態が長く続くと、血管へのダメージが蓄積することが分かっています。

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、静かに進む病気の徵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。

問い合わせは…
(045) 826-0925



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



はれやか通信さんぽみち



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



梅雨ごもり
食器戸棚の
ガラス拭き
保田佳子

五景会「この一句」



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

◆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ですので、ぜひ一度お越しください！あなたの参加、お待ちしています♡

↓↓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: 每月第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

◆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)



◆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、

その周囲 (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

配達は歩いて行います。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…

・様々なご依頼があるので、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ちゃうかも…！？

・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。