



はれやか通信 さんぽみち

令和7年
9・10
月号

東戸塚地域ケアプラザ祭り 今年も開催します！

🐻 お祭りについて

- 🐻 日時 令和7年10月25日（土） 10時から14時
- 🐻 場所 東戸塚地域ケアプラザ 本館・交流棟
- 🐻 内容 出店、団体の活動発表、ゲームコーナー等

当日ボランティアとしてご協力いただける方を募集しています！
お問い合わせは東戸塚地域ケアプラザまでお願いします。

広報紙・各行事へのお問い合わせや申込は
東戸塚地域ケアプラザ（826-0925）まで！



🐻 お知らせ

網戸張替え・エアコンフィルター クリーニング講習会

おじさんボランティア助っ人隊

共催：男の自由時間



一緒に作業を体験してみしょう！
今日からあなたも「助っ人隊」！？

日時 9月27日（土） 10時から12時
場所 東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
内容 網戸張替え作業の体験、
エアコンフィルタークリーニング
対象 どなたでも大歓迎（定員20名）
申込 随時受付 参加費無料
持ち物 上履き、軍手、飲み物



楽しいおやつ作りにチャレンジ！

主催：戸塚区食生活等改善推進員（ヘルスメイト）



野菜をたくさん使った
「おやつ作り」♡

子育て支援事業
アミ-コ協力！

日時 11月8日（土） 10時から11時30分
場所 東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
内容 ヘルスメイトのお話・おやつ作り
戸塚区福祉保健センター管理栄養士のお話
対象 未就園児の親子20組
申込 10月1日（水）10時から 参加費無料
※詳しくは申込時にお問い合わせください

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 11月6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）
10月7日（火）
10時より受付開始
持ち物 飲み物、上履き、マスク



知って安心 民事信託 （家族信託）の勉強会

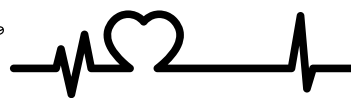
元気なうちに、自分で選べるうちに
ご家族で一緒に考えてみませんか？

日時 10月18日（土）
13時から14時30分
場所 東戸塚地域ケアプラザ
多目的室
講師 横浜信用金庫個人事業部
岡 剛 氏
対象 東戸塚近隣にお住まいの方
どなたでも
申込 9月1日（月）10時より
持ち物 上履き



Dr. 大久保の身になるコラム

今回のテーマ：「高齢になって医療を受けるコツ」



高齢になると今まで通っていた遠方の医療機関に通うことが難しくなってしまうたり、会社の近くの医療機関を利用していた場合など退職とともに自宅に引っ込んでしまって、医療が途切れてしまう方が見受けられます。専門の医療機関にこだわるあまり、複数の医療機関にまたがって受診しており、全体的な管理が混乱してしまっている方も多くいます。

国は、ふだんはかかりつけ医にかかり、専門的な知識を必要とする場合だけ、専門の医療機関を受診するという方法を推奨しています。かかりつけでは、病気の種をみつけて早めに手をうっていくことで、将来的に発生しうる大病を防いでいくことも目標となります。

我が国は世界でも有数の長寿国家となり、その人の全体的な環境や余力を考えれば、分不相応な医療的対応は合理的ではないと考えざるをえないこともあるでしょう。しかしながら、もう歳だから、病気にはなったときに考えればいいと放っておいても、いざとなれば苦しみから逃れたいのは人情です。その時には余計な苦しみや経済的負担を背負い込んでしまいます。かかりつけでは科を超えて、合理的な医療の受け方を、訪問診療という形も含め全体的にアドバイスをすることが可能です。高齢になって医療を受けるコツとしてかかりつけ医の確保をお勧めします。

編集者のつぶやき

「あれ、なんだか今回ははれやか通信さん
ばみちは雰囲気が違うなあ…」と感じたそ
このあなた！鋭いです。実は新しいアプリ
で作成してみました。いかがでしょうか？
今回は編集者の好みをモリモリにして作っ
たので、ぜひ皆様の感想・ご意見をお聞き
したいです。どんな方がこの広報紙を読ん
でくださっているのか、想像するだけでわ
くわくします。それではまた次号で！



東戸塚
地域ケアプラザ
HPはこちら

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8月23日

発行責任者：岩井 美奈子



ほら、
よこはまは
あったかい