

お知らせ

東戸塚地域ケアプラザHPはこちら！⇒
HP上でも広報紙をご覧くださいませ



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3月5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）
2月10日（火）
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

絵本の世界にこんにちは！

おはなし会

読み聞かせボランティア「ことのは」さんによる
絵本の読み聞かせ。毎月様々なテーマで素敵な
絵本と出会えます！歌や手遊びも♪

日時 令和8年3月17日（火）
11時から11時30分
場所 東戸塚地域ケアプラザ
ボランティアルーム
申込 なし
(直接会場にお越しください)
持ち物 飲み物、マスク

毎月
第3火曜日
開催中！



Dr. 大久保の身になるコラム

“身近だけれど奥深い「アレルギー」”

アレルギーとは、本来は体に大きな害を及ぼさない物質に対して、体の防御反応が必要以上に働いてしまう状態をさします。花粉やハウスダスト、食べ物などが原因となり、かゆみ、くしゃみ、咳、皮膚の炎症などさまざまな症状が現れます。毒物や細菌であれば排除されて当然ですが、アレルギーの原因物質は、他の人には何の問題も起こさないことが多い点が特徴です。

花粉症と風邪の区別はつきにくいこともありますが、発熱が少なく、毎年同じ時期に続く症状はアレルギーを疑う目安になります。近年、清潔な環境で育つことで免疫の経験が少なくなり、アレルギーが起こりやすくなるという考え方も注目されています。

また、皮膚の荒れや傷から体がアレルゲンを覚えてしまうことがあり、手荒れした状態で食材を扱うことが影響する場合があります。アレルギー反応は、重い場合には、血圧低下や意識障害を伴う「アナフィラキシー」を起こすこともありますので、注意が必要です。

一方で治療は進歩しており、少量ずつ原因物質に慣らす治療や、アレルギー反応そのものを抑える新しい薬も登場しています。正しく知り、上手に付き合うことで、アレルギーは必要以上に恐れる病気ではなくなりつつあります。

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@yokohamashakyo.jp

発行日：令和8年2月21日

発行責任者：岩井 美奈子

編集者のつぶやき

暦の上ではもう春になりましたが、まだ上着を手放せそうにありません。個人的に寒さが苦手なのですが、お気に入りのキャラクターのもこもこパジャマを着ると心も身体もあたたまります。それではまた次号で！



東戸塚地域ケアプラザ
公式キャラクター「はっぴーちゃん」
(手描きバージョン)

橋脚の水音高し春の水

五葉会 今月の俳句

鯖崎洋一

東戸塚
地域
ケアプラザ

はれやか通信 さんぽみち

令和8年
3・4
月号

居宅介護支援

ケアマネジャーとは？

～利用者・家族の生活を支える専門職です～

- 1 ケアプラン作成
- 2 要介護認定サポート
- 3 サービス調整
- 4 相談窓口

1 ケアプラン作成

利用者の心身の状況や生活環境、希望に基づいて、どのような介護サービスをどのくらいの頻度で利用するかを具体的に定めた「ケアプラン」を作成します。

2 要介護認定サポート

介護保険サービスを利用するために必要な「要介護認定」。申請手続きや必要書類の準備など、初めての方には分かりにくい部分も、ケアマネジャーがしっかりサポートします。

3 サービス調整

訪問介護やデイサービス、福祉用具、医療機関など、さまざまなサービスがスムーズに利用できるよう、関係機関と連携しながら調整します。利用者が安心してサービスを受けられるよう、橋渡し役として動きます。

4 相談窓口

介護に関する不安や疑問、日常生活の困りごとなど、利用者やご家族の相談に応じます。「ちょっと聞いてみたい」という気持ちに寄り添い、必要な支援につなげていきます。

ケアマネジャーは、介護が必要な方が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、地域の皆様を日々サポートしています。困ったときは、どうぞ気軽にご相談ください。