



めがね橋新聞

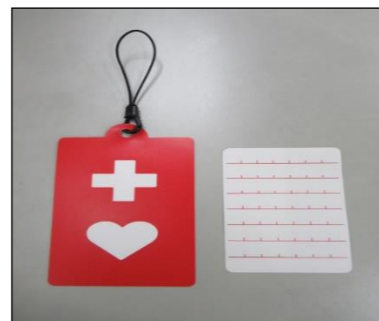
- 2面 ケアプラザより「お知らせとお願い」・「介護者のつどい」・「てらお健康相談会」のご案内
- 3面 講座のご案内「寺尾まち歩きウォーク(開催予告)」・「認知症サポーター養成講座」・「認知症サポーターステップアップ講座」
- 4面 「このマーク、どんな意味??」・デイサービスより

このマーク、どんな意味??

電車やバスなど公共交通機関や、手荷物などに付けている方を見かけた方もいらっしゃると思います。でも、マークの意味を知らない方も意外と多いということで、お知らせです!

名前は『ヘルプマーク』です。平成24年に東京都が、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見では援助や配慮を必要としていることがわからない方が、援助を得られやすくなるようにと作成したマークです。

ストラップを使用して、カバン等に付けることができます。必要に応じて、付属のシール(写真右側)に伝えたい情報を記入することができます。



これも東京オリンピックで話題となった“ピクトグラム”の1つでしょうか?!

【必要としている思いやり行動】

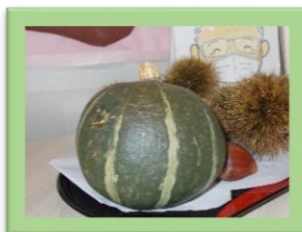
- ・電車やバスでは、席をおゆすりください。
- ・駅や商業施設、街中で困っている方がいたら優しく声をかけてください。
- ・災害時には、安全に避難するための支援をお願いします。

【配布場所】

- ・区役所やケアプラザ、横浜市総合リハビリテーションセンター、健康福祉局で配布しています。申出の際には、申請書類などの提出は不要です。



デイサービスより



テイルームのベランダは、季節の花が楽しめるように手入れをしています。春に植えた南瓜、田植えをした稲もようやく実りました。稲刈りが楽しみです!

ご利用者様が作られた『かかし』がとても上手にできて、人がいるような気配を感じるほどです。

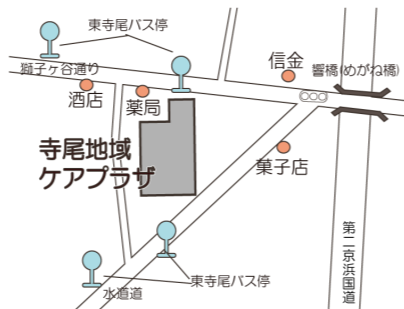
南瓜は大切に育て、小さめですが、無事に収穫しました。



～響(ひびき)橋のすぐ近く～

寺尾地域ケアプラザ めがね橋

住所: 横浜市鶴見区東寺尾 6-37-14
電話: 045-585-5566 FAX: 045-585-5737
Mail: terao@yokohamashakyo.jp



講座申込時は、必ず、【講座名、氏名・住所・電話番号】をお伝えください。
*講座、相談などで伺った氏名・住所・電話番号等の個人情報は目的以外に使用致しません。

対象: 地域住民

共催: 寺尾地域ケアプラザ
寺尾地区センター

2021年度 Go-Go 健康! 教室

知って得する!

正しい歩き方講座

開催日時: 令和3年10月28日(木) 10:00~12:00

会場: 寺尾地区センター 2階 202号室

講座の内容

- 座学: カラダの変化を知って、歩く効果を実感する
- 実践: 靴の履き方・歩き方

講師: 中村 幸貴 先生 (健康運動指導士)

定員: 20名 参加費: 無料

持ち物: 筆記用具、運動用の室内履き、汗ふきタオル、飲み物(水分補給)
※動きやすい服装でお越しください。

申込受付: 10月11日(月) 10:00より、下記施設にて先着順
申込受付開始。※お電話またはご来所にてお申し込みください。

寺尾地域ケアプラザ (TEL 045-585-5566)
寺尾地区センター (TEL 045-584-2581)

※コロナの状況により、講座の開催・内容等の変更となる場合がございます。
ご理解・ご了承の程、よろしくお願いいたします。

お知らせとお願い

☆コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況によっては、講座の中止または内容が変更になる場合がございます。ご理解・ご了承の程、よろしくお願いいたします。

☆来館前にご自宅での検温、マスクの着用、上履きと、外靴を入れる袋の持参にご協力をお願いいたします。

介護者のつどい

対象：地域住民

現在介護をされている方、これから介護をされる方、
介護の仲間と一緒に勉強したり、ホッと息抜きしたり、しませんか？

11月5日、12月3日、1月は休会
毎月第1金曜日 13:30~15:00 (8月、1月はお休み)

介護のご相談や工夫していることをお互い情報交換したり、福祉用具やお薬のことを勉強するミニ講座を開催したりしています。詳細についてはお気軽にお問い合わせください。お申し込みお待ちしております。

てらお健康相談会

対象：地域住民

最近、健康について気になることはございませんか？
クリニック寺尾の原先生へお気軽に相談してみませんか？

10月4日、10月18日、11月1日、11月15日、12月6日
12月20日 いずれも月曜日 13:30~14:00

※予定が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※予約制です。前日までにお申し込みください。

お問合せ・お申込みは寺尾地域ケアプラザ

電話:045-585-5566 FAX:045-585-5737

～ 開催予告！ ～

寺尾まち歩きウォーク

対象：地域住民

寺尾地区（近隣）の魅力満載の4コース。（開催時間は全て10時~12時）
※ 詳細は各コースのチラシをご確認ください。（ケアプラザに設置）

獅子ヶ谷コース

～獅子ヶ谷市民の森周辺散策～

開催日：令和3年11月8日（月）

東台コース

～遺跡と下末吉台周辺を歩く～

開催日：令和3年12月2日（木）

別所コース

～岸谷・生麦方面の神社仏閣の散策～

開催日：令和4年1月6日（木）

花木園コース

～せせらぎ緑道近隣・花木園の散策～

開催日：令和4年2月3日（木）

※コロナの状況により、変更となる場合がございます。ご理解・ご了承の程、よろしくお願いいたします。

認知症サポーター養成講座

対象：地域住民

もしも、自分が認知症になったら…住み慣れた場所で安心して楽しく暮らし続けるには、どんな地域であってほしいか一緒に考えませんか？
講座の最後に、毎日できる認知症予防体操も♪

開催日：令和3年11月4日（木） 10:00~12:00

定員：20名 参加費：無料

申込受付：令和3年10月11日（月） 先着順受付

認知症サポーター ステップアップ講座

対象：認知症サポーター養成
講座受講済みの方

認知症サポーターになったけれど、その後はどうしたら良いの？具体的にどんな活動があるのかしら？認知症の方へのより良い接し方を知りたいなどなど、解決の糸口になる講座です。（グループホームの方にお話しさせていただきます！）

開催日：令和3年11月18日（木） 10:00~11:30

定員：20名 参加費：無料

申込受付：令和3年10月21日（木） 先着順受付