

～てらおの生活お役立ち情報第18弾～

テイクアウトメニューも  
あります！

## 『食の宝庫 淡路島の海・山・川の幸で寺尾に賑わいを』

生まれ育った地元淡路島の新鮮な食材を使い美味しい料理を提供する仕事をしたいと考えていたそうですが、ご両親とも相談し、学生時代は電気システム関係を学んだそうです。そのおかげもあって数字も得意になり、料理人としてだけでなく経営者として必要とされるスキルアップにも繋がっているそうです。もとより安心安全のお料理、おもてなしをモットーにされていましたが、コロナ禍ではさらに意識を高めて、お客様に足を運んでもらえるよう対策と工夫を考えられていました。

お店を構えられて8月で5年を迎えて感じることは、寺尾と淡路島はまわりの人が温かいところが似ているということ。『お年寄りが元気な地域は活気のある地域ですよ』と話してくれました。旬の食材のおススメメニューを用意していますが、メニューにないもの、味の好みにも柔軟に対応してくれます。お酒のレパートリーが豊富なのも売りの1つ。気兼ねなく楽しんでもらえる場所です。

最近の寺尾地区はコロナの影響もあって、夜間の人の歩数が減少し、昔に比べて街灯が少なくなっていて寂しい感じ。『色んなお店がでてきて、新しいコミュニケーションを取れる場所、機会が増えるといいのにな』と語ってくれました。

SNS、動画サイトなど多くの情報媒体を利用してお店を知ってもらうこともしていますので、是非検索してみてください。皆様も一度ご賞味あれ！！

『寺尾商和会』とは、33の会員で構成される商店会です。めがね橋を中心に東西に広がっています。



### 創作ダイニング Awaji

問合せ先 045-718-6093  
住所) 鶴見区北寺尾 1-5-16  
営業時間)  
ランチ 12時～14時  
※ランチは事前予約限定です  
ディナー 月火水金 18時～23時  
土日 17時～23時  
休業日) 木曜

## デイサービスより

### 熱中症 予防

コロナの感染拡大が続いていますが、段々暑くなるこの時期、熱中症にも注意が必要です。

厚生労働省では暑さを避け水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク・換気などの「新しい生活様式」の両立が必要だとしています。

主な熱中症予防として、①こまめな水分補給、②エアコンの使用、③日傘や帽子の使用、④通気性のよい服の着用、⑤冷たいタオルなどで体を冷やす、⑥気温の高い日は日中の外出を控えること、などが考えられます。体調を適切に管理し熱中症に気を付けましょう！



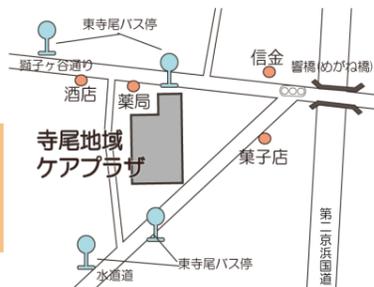
～響(ひびき)橋のすぐ近く～

## 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目的以外に使用致しません。



～てがるに きらくにおこしく下さい～ 寺尾地域ケアプラザ

令和4年8月号



# めがね橋新聞

てらお

休館日 毎月第3日曜日 8/21、9/18

- 2面 認知症サポーターステップアップ講座・てらお健康相談のご案内
- 3面 アロハ Day のお知らせ・GO-GO 健康教室「簡単に必要な栄養を取ろう」のご案内
- 4面 てらおの生活お役立ち情報第18弾・デイサービスより

## ケアプラザ夜間利用の変更について

寺尾地域ケアプラザをご利用いただきありがとうございます。今後ますます進展する超高齢化社会において、地域ケアプラザを中心とした横浜型地域包括ケアシステムの構築と、近年相談件数が大きく増加している地域ケアプラザの日中の相談支援の充実・強化を図るため、地域ケアプラザの夜間利用方法が令和4年10月より変更になります。詳しくは別紙をご覧ください。

	令和4年9月まで	令和4年10月から
福祉・保健に関する相談時間の変更	相談時間 月～土: 9～21時 日・祝: 9～17時	相談時間 月～土: 9～18時 日・祝: 9～17時
貸館利用予約がない場合の夜間閉館の試行実施	利用時間 月～土: 9～21時 日・祝: 9～17時	※現在、新型コロナウイルス感染症対策の観点から、月～土の夜間の利用予約がない場合、18時閉館としています。 ※令和5年4月から18～21時に施設予約がない場合は18時に閉館します。

## 「介護者のつどい」のお知らせ

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？

原則第4金曜日 13:30～15:00 寺尾地域ケアプラザ

令和4年8月26日、9月30日、10月28日

～9月30日(金)の介護者のつどい～ 介護者教室

聴こえのお話 ～難聴と補聴器について～

『聴こえの仕組み』『音の種類・音の体験(加齢によって聴こえにくい音は?)』『補聴器と集音器の違いとそれぞれの長所と短所』など、実際に補聴器等に触れたり、聴こえづらさを体感できる講座です。詳細につきましては、ケアプラザに設置しているチラシをご覧ください。

介護のご相談や工夫していることをお互い情報交換、福祉用具やお薬のことなどミニ講座を開催したりしています。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。

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

## 認知症サポーター ステップアップ講座

対象：地域住民

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など実践に繋がる連続講座です。

**第1回 令和4年9月12日(月)**  
10:00~11:30

内容：座学・認知症の方の理解と接し方  
会場：寺尾地域ケアプラザ 多目的ホール  
講師：櫻井 正子 様  
(グループホームオリーブの家)

**第2回 令和4年 10月17日(月)**  
10:00~11:30

内容：実践 集いの場へ参加  
会場：寺尾地域ケアプラザに集合  
※2~3グループに分かれグループホームオリーブの家へ  
※ケアプラザに残るグループは車いす操作の実習を行います

**第3回 令和4年 11月21日(月)**  
10:00~11:30

内容：実践 グループホームの方と一緒に  
馬場花木園をお散歩  
集合：馬場花木園入り口に集合  
※終了後、現地解散となります。  
※雨天時はケアプラザで、座学と演習を行います。

**参加費：無料**  
**定員：15名**

**申込受付：8月12日より**  
受付開始【先着順】

窓口または電話にてお申込み下さい。

※事業等の開催は、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。

## てらお健康相談会

対象：地域住民

ご自身のこと、ご家族のこと、健康について気になることをクリニック寺尾の原先生へ相談できる健康相談会です。(無料)お気軽に、ご相談ください。

日程：令和4年8月8日(月)、29日(月)、9月5日(月)、12日(月)  
10月3日(月)、17日(月)

時間：①13:30~13:45 ②13:45~14:00

場所：寺尾地域ケアプラザ

申込方法：予約制です。前日までにお申し込みください。

※予定が変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 今年もアロハ Day が はじまりました♪

アロハ Day 限定  
で、折り紙のアロハ  
シャツをプレゼント  
しています！



2020年に復活した「寺尾アロハ Day」が、皆様にご好評をいただき今年も開催することになりました。  
7月、8月の下旬に2と9がつく日に職員がアロハシャツを着てお出迎えします。なぜ2と9かというと「福(ふく)」にちなんでいます。  
寺尾地域ケアプラザへお越しいただいた際に少しでもお出かけ気分を味わっていただけたら・・・と始めた企画です。皆様どうぞケアプラザへお越しください。

2022年度 Go-Go 健康！教室

## 簡単に必要な栄養を取ろう

対象：地域住民

今回の栄養講座は、寺尾地区ヘルスマイトの皆様を講師に開催いたします。元気なカラダづくりのための栄養をおいしく取るレシピの紹介も頂きます。この機会、是非、ご参加ください。

**開催日時：令和4年10月15日(土) 13:30~15:00**

**会場：寺尾地域ケアプラザ多目的ホール**

**内容：《講義》簡単に必要な栄養を取ろう**

・レシピの紹介(試食は出来ませんが、見本を作成して頂きます)

**講師：寺尾地区食生活等改善推進員(ヘルスマイト)**

**定員：20名 参加費：無料**

**申込受付：9月15日より、先着順申込受付開始。**  
お電話またはご来所の上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**

※事業等の開催は、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。

