



## ご案内



### 子育て支援

#### ママ友倶楽部

0歳児親子対象です。いっしょに子育てを楽しみましょう！

第1火曜日 10:00~11:00

ベビーマッサージ

第3木曜日 10:00~11:00

産後ママのボディシェイプ

☆どちらも事前にお申し込みが必要

☆参加費 300円

#### みんなで遊ぼう

未就園児集まれ! お友達をたくさんつくりましょう!

第2木曜日 10:00~11:30

プレイルーム

☆参加費 無料

第4木曜日 10:00~11:30

ミニプログラム

☆参加費 200円

☆事前にお申し込みが必要



#### <開館時間のお知らせ>

横浜市の運営方針に基づき、開館時間、窓口相談時間は下記の通りです。

◇開館時間 平日・土曜 9:00~18:00  
※夜間の貸室利用がある場合は21:00まで  
日・祝 9:00~17:00

◇地域包括支援センター 窓口相談対応時間  
9:00~18:00  
(事前にご連絡を頂くとスムーズです)  
※18:00~の電話は相談専用コールセンターに転送されます

□貸室利用  
利用時間 平日・土曜 9:00~21:00  
※利用後の消毒を含む  
日・祝 9:00~17:00

(注) 18:00~の夜間のご利用は、前月の10日までに予約をお願いします。  
引き続き、スリッパ持参、消毒にご協力をお願いします

□貸室についてのお問合せ

TEL:321-3200 担当:木村



横浜市戸部本町地域ケアプラザ《地域版》



# とべとべ通信

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

“万人への愛”の花言葉をもつ、チューリップが協会のシンボルマークです。

## 第79号

令和6年1月20日 発行  
横浜市戸部本町

地域ケアプラザ

横浜市西区戸部本町50-33  
TEL:321-3200 FAX:317-3008  
発行責任者 所長 吉村秀文

## 本年もよろしくお願いたします



新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。  
地域の皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
昨年5月の連休明けに新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類に移行されたのを境に地域活動も再開され、各所で開催されたおまつりにお邪魔をさせていただきましたが、どこも活況で人々の笑顔や賑わいが戻ってきたことを実感しました。今年はさらに前進させる1年にしたいと考えています。感染症へ細心の注意を払いつつ職員一丸となって地域支援と地域の発展に微力ながら尽くして参りますので、より一層のご支援、お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

今年辰年です。古来より成功や発展の象徴として縁起が良いとされています。皆様のご健康とご多幸を願ひまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

所長 吉村 秀文



## 明るい未来に願いをこめて



写真提供 野崎禮子氏



例年、第2地区では、元旦に戸部公園に集合して臨港パークまで歩き、初日の出を拝んでから皆でラジオ体操をしています。今年も多くの方がつどい、臨港パークに向かい、雲ひとつない美しい日の出を拝みながら、明るく平穏な一年になりますように...いつまでも健康でいられますように...と願いをこめて、みなさんとラジオ体操をして輝かしい令和6年を迎えました。



## よろしくお願いたします!



11月1日から生活支援コーディネーターとして着任した木村仁美と申します。すでに地域の皆様の活動に参加させていただいていますが、今後も引き続き参加させていただきますので、見かけたら声をかけていただけたら嬉しいです。どうぞよろしくお願いたします。

生活支援コーディネーター 木村 仁美



#### お申込み お問い合わせ

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会  
横浜市戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041

横浜市西区戸部本町50-33

電話 ・代表 321-3200

・福祉に関する相談専用

321-3300

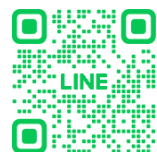
FAX 317-3008

♡ホームページ

<http://www.hama-wel.or.jp/office/tobehoncho/>

♡LINE公式アカウント

お友達募集中です



# 地域包括支援センターは 地域の福祉・保健・介護の身近な相談窓口です



**看護師**

健康のために  
体操とか  
したいわ

最近忘れっぽく  
なってきた...



**主任  
ケアマネジャー**

介護保険って  
どうやって  
使えるの？



**社会福祉士**

一人暮らしの高齢者を  
地域で見守って  
いくには...

親の家に  
見慣れぬ商品が  
いっぱい...



★お気軽にお問合せ・ご相談ください★

## 地域 みんなで高齢者虐待を防ごう

～介護する人も介護される人も、健やかに暮らしていくために～

家から怒鳴り声や  
泣き声が聞こえたり、  
大きな物音がする

「怒鳴られる」  
「年金を取られる」  
などと訴えている

あざや傷があるのに  
理由をきいても  
はっきりしない

暑い日や寒い日  
雨の日なのに  
高齢者が長時間  
外にいる

高齢者の服が汚れてい  
たり、お風呂に入っ  
ている様子がない



戸部本町地域ケアプラザ地域包括支援センター

福祉相談窓口専用電話 045-321-3300 担当: 藤田・後藤・遠藤・田村

# 戸部本町地域ケアプラザ

## ご案内

権利擁護事業

### 遺言・相続・成年後見制度

#### 無料 個別相談会



これからの暮らしの安心のために、元気なうちに備えるため専門家が個別相談にのります  
※ご希望の方には西区エンディングノートをご説明の上さし上げます。

☆日時：毎月第2火曜日 ①10:00～10:40

②11:00～11:40

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 地域ケアルーム

☆講師：2/13 行政書士 3/12 弁護士

☆参加費：無料

☆完全予約制

☆申し込み要：TEL：321-3200（後藤・遠藤）

### 介護者同士の情報交換の場

#### 家族介護者の集い

介護者同士だからこそ共有できることをお話しませんか。

☆日時：2月7日（水）13:00～15:00

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 地域ケアルーム

☆内容：皆さんの体験や日頃の悩みなどをお話しましょう

☆対象：西区内の介護者又は介護の経験のある方 どなたでも

### 楽しく脳活！

#### とべとべゼミナール



漢字、数字、まちがい探しなどなど・問題を解いて、楽しく脳活しましょう

☆日時：毎月第2金曜日 13:30～15:00

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆対象：どなたでも ☆参加費：各回 100円

☆持ち物：上履き 筆記用具

### 大人のチャレンジ塾②

#### お味噌を作ろう！

オリジナルのお味噌にチャレンジ！！  
半年後に美味しい自家製味噌の出来上がり

☆日時：2月29日（木）13:30～15:00

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆対象：西区在住の方 ☆定員：12名

☆講師：田澤 寿美子氏

☆参加費：2000円（材料費）

☆持ち物：エプロン・三角巾・ハンドタオル  
持ち帰り容器（2kgの味噌）  
上履き

☆申し込み：電話または来所にて受付順

### ボランティア講座

#### ～はじめの一步を始める前に～

よこはまシニアボランティアポイントってなに？  
ボランティアに興味がある方、是非ご参加下さい

☆日時：2月13日（火）10:30～12:00

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

☆対象：どなたでも ☆参加費：無料

☆持ち物：上履き 筆記用具

### お申し込み・お問い合わせ

戸部本町地域ケアプラザ

TEL: 321-3200