



# ご案内

## 子育て支援

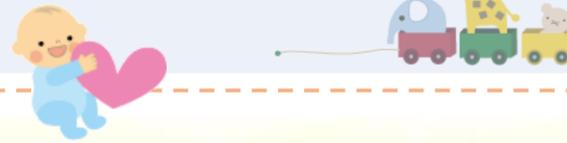


### ママ友倶楽部

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  
2/4 3/4

- ☆ 内容 ベビーマッサージ
- ☆ 事前にお申し込みが必要です
- ☆ 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 2/13 3/13

☆ 参加費 無料

第4木曜日 10:00~11:30  
ミニプログラム

- 2/27 Yom yom! さんのおはなし会
- 3/27 親子体操
- ☆ 参加費 200円
- ☆ 事前にお申し込みが必要です

いっしょに活動しませんか



### <ボランティア募集>

配食ボランティア「ほっと幸せ会」は、毎月第1水曜日に高齢者のお弁当作りとお届けをしている配食ボランティアグループです。いっしょに活動して下さる方を募集しています。調理や活動に興味のある方、ちょっとだけお手伝いをしていただける方、是非ご連絡ください。

- ◇内容 お弁当の調理
  - ① 第1水曜日(調理) 9:00~12:00
  - ② 第1火曜日(下準備) 12:00~
  - ①② 両方 またはどちらかでも可
- ◇場所 戸部本町地域ケアプラザ
- ◇対象 調理に興味がある方  
どなたでも
- ◇活動団体 「ほっと幸せ会」
- ◇詳しくは、下記ケアプラザにお問い合わせください



☆貸室・事業についてのお問合せ  
戸部本町地域ケアプラザ  
TEL:321-3200 担当:木村(ま)



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83号

令和7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 田島小十深

## 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。昨年の4月に着任させていただき、地域の行事やお祭り・会合などにお邪魔させていただきました。どの行事やお祭りも参加されている方の笑顔や笑い声があふれていました。さらには担い手となっている方々も楽しそうに活動されていて、とても賑やかで活発な地域なのだと感じました。これからもケアプラザ職員一同、地域の発展に微力ながら努めて参ります。今後とも変わらぬご指導とご支援を賜りますよう、お願申し上げます。

巳年には「再生と復活」蛇が皮を脱ぎ捨てて生まれ変わるように、巳年は新しい始まりや変化という意味があるようです。皆様の新しい一年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 田島 小十深



## 明るい未来に願いをこめて



写真提供 野崎禮子氏

第2地区の元旦恒例行事、元旦ラジオ体操は戸部公園に集合して臨港パークまでウォーキング。初日の出を拝んでから皆でラジオ体操をします。今年も多くの方がつどい、臨港パークを目指し、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、皆で元気にラジオ体操をして輝かしい令和7年を迎えました



## 公園で体力向上 ~健康遊具の活用とウォーキング~

伊勢町のもくせい公園で体操や遊具を使ってストレッチ&ウォーキングをします。運動不足の方、いっしょに楽しく身体を動かしませんか

☆日時: 令和7年3月6日(木) 13:30~15:00 ☆定員:15名 無料

☆講師:健康運動指導士 高垣 茂子氏 ☆対象:どなたでも

☆集合場所:伊勢町もくせい公園 (雨天の場合は戸部本町地域ケアプラザ 2F 多目的ホール)

☆お申込み・お問い合わせ :戸部本町地域ケアプラザ TEL:321-3200 (藤田 木村ひ)



### 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・川畑・田村

# 戸部本町地域ケアプラザ

## ご案内

毎週木曜日の健康づくり

### けあぷら de ラジオ体操

遅く起きてしまった朝でも 早起きさんでも  
お散歩中でも 雨の日でも お出かけ前でも  
どなたでもお気軽にご参加できます

☆日時: 毎週木曜日 9:45~  
(3/20はお休み)

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ  
1F 情報ラウンジ

☆内容: ラジオ体操 (第1・第2)

☆参加費: 無料 雨天決行

☆対象: どなたでも

男性限定のつどいの場です

### おやじの時間

男性のための集いの場です。  
皆さんでいろいろな企画をたて、楽しく  
サークル活動で仲間づくりをしましょう

☆日時: 原則 第4火曜日 14:00~15:30

☆場所: 戸部本町地域ケアプラザ  
2F 多目的ホール

☆内容: 体操、レクリエーション、脳トレ  
終活講座、鑑賞会など

☆対象: 西区在住の男性 ☆参加費: 無料  
(※費用がかかる企画は実費負担)

### 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③

#### 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24日(月) 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・在勤の方 ☆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12日(水) 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