

戸部本町地域ケアプラザ 自主事業のご案内

お申込み・お問い合わせ
☎TEL：321-3200

暑い夏を上手に乗り切るために



戸部本町地域ケアプラザ

協力医 中村 孝裕（横浜東口中村クリニック 院長）

はじめまして。2024 年 4 月から戸部本町地域ケアプラザ協力医を務めております、中村孝裕と申します。平沼で「横浜東口中村クリニック」を開業し、小児科・内科・耳鼻咽喉科の診療を行っています。

梅雨が明け、暑さが厳しくなるこの時期は、「夏バテ」に注意が必要です。夏バテとは、暑さによるだるさや食欲低下などの体調不良の総称で、発汗による脱水やミネラル不足、食欲低下による栄養不足、冷房による寒暖差で自律神経が乱れること、睡眠不足などが主な原因です。

予防には、①こまめな水分・塩分・ミネラル補給、②栄養バランスの良い食事、③十分な睡眠、④涼しい時間帯の適度な運動を心がけることが大切です。スポーツドリンクは糖分が多く飲み過ぎに注意し、ミネラルを含む麦茶もおすすです。また、そうめんなど食べやすいものだけに偏らず、たんぱく質や野菜も一緒に摂るよう心がけましょう。

夏野菜はビタミン、ミネラルを豊富に含み、夏バテ予防に役立ちます。トマトのリコピン、かぼちゃのβ-カロテン、とうもろこしの糖質や食物繊維は、体調管理に適した栄養素です。また、糖質を効率よくエネルギーに変える働きを助けるビタミンB₁は疲労予防に大切です。豚肉やうなぎ、大豆製品なども積極的に取り入れ、生活習慣を整えながら元気に夏を乗り切りましょう。

介護者のつどい

日 時：9月11日（金）14:00～15:30

場 所：戸部本町地域ケアプラザ 2階 地域ケアルーム

対 象：西区内の介護者 または介護経験のある方どなたでも

内 容：皆さんの体験や日頃の悩みなどを話しましょう

申 込：事前にお電話でお申し込みください



～みんなで学ぶ認知症 やさしいまなざし あったかハート～

認知症サポーター養成講座



9 月はアルツハイマー月間です。認知症について正しく理解し、地域で暮らす認知症の人やそのご家族を見守る応援者「認知症サポーター」を養成する講座です。

身近な家族や友人、自分自身が認知症になっても、住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちづくりに、いっしょに取り組んでみませんか。

☆日 時：9月30日（水）10:00～11:30

☆場 所：戸部本町地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

☆対 象：地域の方 どなたでも

<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

講座終了後に
認知症サポーターカード
を進呈

自主事業のご案内

♪アクティブシニア♪ オールティースタイム

1950 年代～60 年代の洋楽ヒット曲を聴きながら、懐かしい曲、ほろ苦い思い出の曲で青春時代にタイムスリップ！

☆日時：9月8日（火）14:00～15:30

☆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

☆定員：35 名 申し込み要

☆持ち物：飲み物・上履き・筆記用具

はりきりカフェ

おひとり様大歓迎!!

手先を使い、折り紙や簡単な手芸を楽しみながら脳を活性化します。お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしませんか。

日 時：第2水曜日 13:30～15:30

8月はお休み 9月9日、10月14日

場 所：戸部本町地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

対 象：どなたでも

事前にお申し込みください

参加費：100円（内容により変更があります）

♥ママ友倶楽部♥

ベビーマッサージ

0歳児親子のお友達作りの会です。

お友達といっしょに子どもの成長を楽しみましょう☆

☆第1火曜日 10:00～11:00

曽根真奈美先生

☆定員：各回 20組

参加費：各回 300円

申し込み：前月1日 9時よりTEL
または来館にて



ボランティア講座

～はじめの一步を始める前に～

ボランティアはしたことないけど・・・
自分にも何かできることあるかな？

シニアボランティアポイントってなに？
そんなあなたをお待ちしています。

☆日時：9月25日（金）10:00～11:30

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ
2F ボランティアルーム

☆対象：西区在住、満65歳以上の方

☆参加費：無料 ☆定員：10名

☆持ち物：上履き・筆記用具

父親育児支援事業

パパと一緒にリトミック

パパもママもリトミックでリズムを楽しみながら子育てしましょう！

☆日時：8月1日（土）10:00～11:15

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ
2F 多目的ホール

☆講師：千葉明子先生

MapleNursery・MapleNurserywest

MapleNursery 横浜 園長先生

☆対象：西区在住 乳幼児親子

☆定員：20組

☆参加費：200円

・みんなで遊ぼう・

未就園児のパパ、ママ！お友達をたくさんつくりましょう！

お気軽に遊びに来て下さい

☆第2木曜日 10:00～11:30

プレイルームを開放しております

8月はおやすみです

☆第4木曜日 10:00～11:30

ミニプログラムを用意しています。

お楽しみに！

参加費：各回 200円

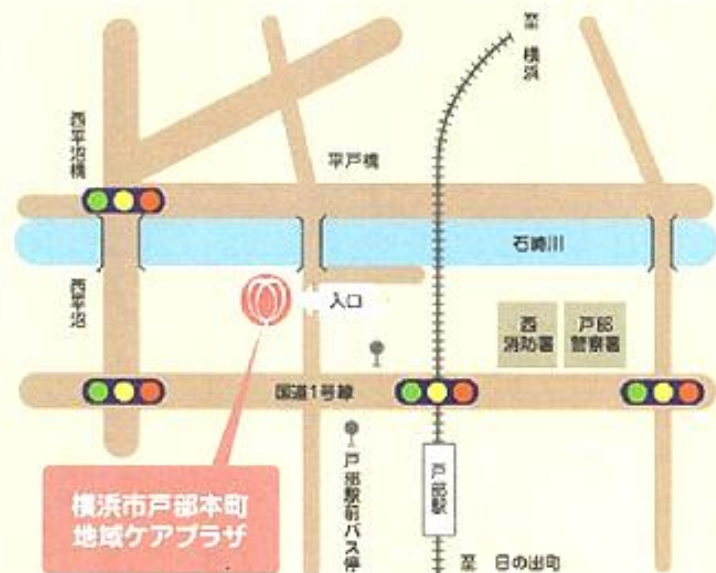
8/27（木）異世代交流会「コミュニティ5」

9/24（木）親子体操



着任のご挨拶

令和8年5月に着任いたしました。柘植野(つげの) 仁と申します。前職は、旭区のデイサービスみなまきみらい 生活相談員・管理者として介護に携わっておりました。生活支援コーディネーターは初めての職種となります。不安もありますが、早く地域の地理や活動内容を把握し、仕事に慣れ、皆様と楽しくお話ししながら元気に活動していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



LINE 公式アカウント



お友達募集中です

お申し込み・お問合せ先

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 (045) 321-3200 《代表》
(045) 321-3300
(福祉に関する相談専用)
FAX (045) 317-3008

♡ ホームページ

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

事業のお問い合わせ

担当: 横井・小野・鈴木・小野寺

「とべとべ通信 89 号」いかがでしたか。今回は協力医の中村先生にこの夏を乗り切る秘訣を教えてくださいました。8/27 には「キッチン5」を開催いたします。美味しいカレーを食べて酷暑を乗り切りましょう。皆さまのお越しをお待ちしています。

横浜市戸部本町地域ケアプラザ 《地域版》



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。

とべとべ 通信

第 89 号

令和 8 年 7 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 小山 好子

暑中 お見舞い申し上げます

記録的な猛暑が続いています。
地域の皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

コミュニティキッチン5

恒例！異世代交流会「コミュニティキッチン5」は、カレー会食会です。スマイル・ポートさんのパネルシアターや、三味線グループ「音緒の会」(ねおのかい)さんの三味線演奏があります。そのほかパンやクッキーの販売など盛りだくさんです。乳幼児親子さん、ご高齢の方、みなさまお誘いあわせてご参加ください。

8月27日(木) 10:30~13:30
(受付 12:00終了)

参加費: 200円
限定 80食
対象: どなたでも

会場: 戸部本町地域ケアプラザ
多目的ホール



三味線グループ「音緒の会」

協力: 第五地区
スマイル・ポート

異世代交流会

＜お問い合わせ＞ 戸部本町地域ケアプラザ TEL: 321-3200