

## ご案内

子育て支援



いざという時のために

### パパとママのための救急講座

日時:6月8日(土)

9:30~11:00

場所:戸部本町地域ケアプラザ

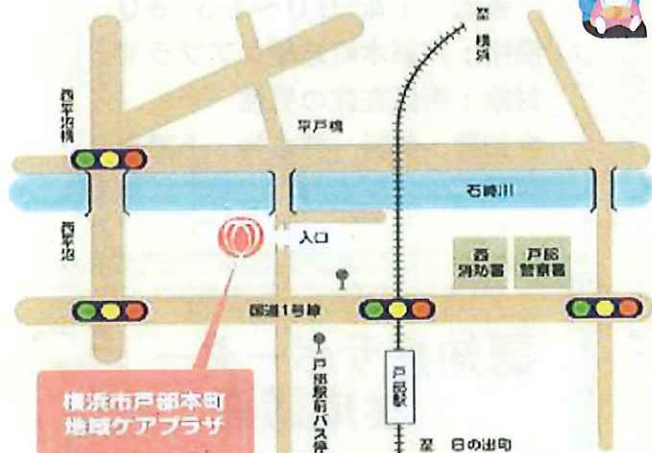
2階 多目的ホール

内容:乳幼児用 AED の使い方、気道異物除去 など、いざという時の救命処置

対象:乳幼児養育者 (お子様連れ可)

講師:西消防署 参加費:無料 定員:10組

共催:西区子育て支援拠点スマイル・ポート



### お申し込み・お問合せ

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 (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/>

### みんなで遊ぼう

未就園児親子のあそび場です。おともだちやママがたくさん待っていますよ!  
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います。

参加費:無料 定員:20組

ご自由にご参加下さい。

5/9・6/13・7/11

※第4木曜日 10:00~11:30

ミニプログラムを用意しています。

参加費:各回 200円 定員:20組

5/23 保育士さんと遊ぼう (無料)

6/27 歯科衛生士さんのお話

7/25 親子で体操

※4週目は内容により、お申し込みが必要です。  
お気軽にお問い合わせください。



### ママ友倶楽部

0歳児親子のお友達づくりの場です!  
お友達といっしょに子ども成長を楽しみましょう

※第1火曜日 10:00~11:00

ベビーマッサージ 曾根真奈美先生

参加費:各回 300円 定員:20組

※申し込み 前月1日9時よりTELまたは来所

♥ LINE 公式アカウント

お友達募集中です



### 事業のお問い合わせ

担当: 木村・小野・鈴木・小野寺



横浜市戸部本町地域ケアプラザ《地域版》



# とべとべ通信

“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80号

令和6年4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

## 新年度のご挨拶

今年は3月の寒暖差が激しく、桜の開花が遅く4月に入ってから満開を迎えた桜が葉桜となっている今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

令和6年度となり前任の吉村所長が異動となり4月1日付で新しく所長として着任いたしました。以前は南区にあります横浜市浦舟地域ケアプラザのデイサービスで生活相談員をしていました。西区でお仕事をさせていただくのは初めてです。初めての場所で初めての所長ということで、皆様にはご迷惑などおかけすると思ひます。ご指導ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願いいたします。

その他、包括支援センター・デイサービスの生活相談員・事務職員にも異動があり入れ替わっております。新しい体制となりますが、職員皆で力を合わせ、引き続き地域の皆様のご協力を得ながら地域の皆様に頼りにされるケアプラザであるよう頑張っていきたいと思ひます。

最後に新年度を迎え皆様もお忙しくされていると思ひます。気温や天候も不安定で体調を崩しやすい時期となりますのでどうぞご自愛ください。

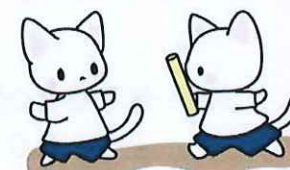
所長 田島 小十深

## よろしくお祈いします & お世話になりました



戸部本町地域ケアプラザ

所長 田島 小十深



人事異動により3月末をもって卒業いたしました。地域ケアプラザ所長は初めての経験で至らないことやご不便等をおかけしたことと思ひますが、地域の皆様の温かなお支えにより5年半にわたり務めることができました。心よりお礼と感謝を申し上げます。これからは少し離れたところから、地域のご発展を応援し見守っていく所存です。皆様の益々のご健勝とご多幸を願ひまして、ご挨拶とさせていただきます。本当にありがとうございました。またお会いしましょう!

吉村 秀文



# 戸部本町地域ケアプラザ

## 春のご案内

★お申込・お問合せ★  
TEL:321-3200  
FAX:317-3008

### リニューアル!

#### けあぶら de ラジオ体操

「遅起きラジオ体操 in 石崎川」が  
場所をケアプラザに移動して  
リニューアルしました。  
お散歩中でも、雨の日でも  
ゆっくり朝ドラ見てからでも  
みんなで一緒にラジオ体操!

日時: 毎週木曜日  
9:15~9:25  
場所: 戸部本町地域ケアプラザ  
1F エントランス  
内容: ラジオ体操 (第1・第2)  
対象: どなたでも  
定員: 参加自由  
参加費: 無料



### 今ならまにあう

#### 女性のための セルフケアセミナー

女性ならではの不調や中高年の  
トラブルを改善する講座です。  
豪華幕の内弁当のようにあれこれ  
いろいろ取り入れたセルフケア  
でアンチエイジング!

日時: 4月16日 5月21日  
6月18日 <全3回>  
各回 10:00~11:30  
場所: 戸部本町地域ケアプラザ  
2階 多目的ホール  
対象: 原則西区在住・中高年の方  
参加費: 各回500円  
定員: 各回 20名 (受付順)  
持ち物: フェイスタオル

#### はりきりカフェ



おひとり様大歓迎!!  
手先を使い、折り紙や手芸を楽し  
みながら脳を活性化します。  
ちょっとひと休みだけでもOK  
お気軽にご参加ください。

日時: 毎月第2水曜日  
13:30~15:30  
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  
参加費: 各回100円



#### 家族介護者のつどい

在宅介護をされている方、過去  
に介護の経験がある方、家族介  
護者の為の交流会です。皆さん  
とお茶を飲みながらホッとす  
ると時を一緒に過ごしましょう。

日時: 5月23日 (木)  
13:00~15:00  
場所: 戸部本町地域ケアプラザ  
2階 地域ケアルーム  
対象: 西区内の介護者又は介護  
経験のある方どなたでも  
内容: デイサービス相談員から  
介護の基本をきく  
参加費: 無料

#### おやじの時間

~歌うチャームング体操と  
体力測定会~

男性のつどい「おやじの時間」は  
毎月第4火曜日に開催していま  
す。5月・6月の内容は体力向上  
です。初めての方もぜひご参加  
ください。

日時: 5月28日 (火)  
歌うチャームング体操  
6月25日 (火)  
体力測定会  
各回 14:00~15:30  
場所: 戸部本町地域ケアプラザ  
対象: 西区在住の男性  
参加費: 無料 持ち物: 上履き



### レッツ・シング

#### ゴスペルを歌おう

音符がよめない方大歓迎!  
ストレスも発散! ボイストレー  
ニングをして戸部クワイヤで楽し  
く歌いましょう!

日時: 毎月第2水曜日  
10:30~11:45  
5/8・6/12・7/10  
場所: 戸部本町地域ケアプラザ  
2階 多目的ホール  
講師: 細川侑華氏  
対象: どなたでも  
参加費: 各回500円  
定員: 25名  
持ち物: 飲み物



### ♪たのしく脳トレ♪

#### とべとべゼミナール

漢字、数字、クロスワード、ク  
イズ、まちがい探しなどの問題  
を解いて、頭の体操。  
みんなで楽しく脳トレします。

日時: 毎月第2金曜日  
13:30~15:00  
5/10・6/14・7/12  
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  
参加費: 各回100円  
定員: 20名  
持ち物: 筆記用具  
上履き



### 遺言・成年後見制度等

#### 無料 個別相談会

これからも安心して暮らして  
いくために...  
元気なうちから備えるために...  
専門家(行政書士・司法書士)が  
個別にご相談に応じます。

日時: 毎月 第2火曜日  
① 5月14日 (火)  
② 7月9日 (火)  
A 10:00~10:40  
B 11:00~11:40  
場所: 戸部本町地域ケアプラザ  
2階 地域ケアルーム  
1日2組お一人様40分程度  
※ 完全予約制です

### 介護予防体操

#### さくら体操倶楽部

骨盤低筋ケアで体幹を鍛え、  
腰痛予防にも効果があります。  
年齢を問わず参加できる体操です  
骨盤低筋ケアと全身ストレッチで  
ロコモ予防!

日時: 毎月第2・4火曜日  
10:00~11:15  
場所: 平沼平睦自治会館  
※ (平沼1-13-22)  
対象: どなたでも  
参加費: 400円  
定員: 20名  
持ち物: 上履き・飲み物  
フェイスタオル

### ~みんなで学ぶ認知症~

#### 認知症サポーター 養成講座



認知症を正しく理解し、身近な  
家族や友人が認知症になっ  
ても地域で暮らしていける「応援  
者」になるためにいっしょに学  
びませんか。

日時: 5月29日 (水)  
各回 10:00~11:30  
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  
参加費: 無料  
定員: 20名

講座終了後に  
カードをお渡しします

