



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2020

9

September

広報

かみやべ



発行元：横浜市上矢部地域ケアプラザ 発行責任者：所長 加藤 美雪 発行日：令和2年8月25日
電話：045-811-2442 FAX：045-811-2499 E-mail：plaza@deainokai.com

広報誌はWEBでもご覧いただけます。
<http://www.kamiyabe-cp.com>

第5回 ノルディックウォーキングin街山八幡社

ポールを使ってのウォーキングです。秋風を感じながら楽しく歩きませんか!

日時：令和2年 **10月6日・10月13日・10月20日**
いずれも火曜日13:30~15:00(雨天でも室内で体操を行います。)

場所：街山八幡社 (戸塚区矢部町1003)

講師：ノルディックウォーキングYOKOHAMA平田先生・洞口先生

持物：タオル・飲み物・ポール(持っていない方はレンタルします)

服装：運動着・運動靴・リュック等 ※マスク着用でご参加ください。両手が使えるような服装をお願いします。

対象：65歳以上の方 先着10名

主催：上矢部地域ケアプラザ地域包括支援センター

申込：9月2日から電話でお申し込みください(811-2442)



9月以降の自主事業について

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、ずっとお休みしていた自主事業を9月から再開します。

♪子連れdeヨガサロン♪

令和2年**9月17日(木)** 10:00~ 抽選5組

♪ミニデイサービス♪

令和2年**10月10日(土)** 10:00~11:00 先着8名
軽い体操・音楽鑑賞など予定

♪おしゃべりスポーツ喫茶♪

令和2年**10月15日(木)** 14:00~15:00 先着8名
輪投げ予定

申込：**事前申し込み制** 電話811-2442

但し今後の新型コロナウイルス感染拡大状況・予約状況によっては開催中止になる場合もございますのでご了承ください。

素敵な贈り物をいただきました

新型コロナウイルス感染が広がる中、職員は感染対策をしつつ毎日出勤しておりました。そんな中少しでも励みになればと、バルーンメロディ園分様より「にこちゃんの花束」を、また手芸活動団体ふれあいグループ様から「ひまわりのブローチ」をいただきました。可愛い作品に職員は毎日癒され、元気をもらっています。心のこもった贈り物をありがとうございました!



いきいきストレッチ

日時：令和2年**9月9日(水)** 10:00~11:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 地域ケアルーム

対象：65歳以上の方 7名(先着順)

講師：TMG 関 直哉先生

持物：飲み物、タオル、マスクは必須です。

申込：電話か来館 811-2442

主催：上矢部地域ケアプラザ地域包括支援センター
※発熱など体調不良の場合は参加をご遠慮ください



坂本町内会館
講座

いきいき😊百寿体操

日時：令和2年**9月17日(木)** 10:00~11:00

場所：坂本町内会館

対象：65歳以上の方 20名(先着順)

講師：川辺 優子氏

主催：坂本百寿会

申込：百寿会以外の方はケアプラザへ
電話で申し込み 811-2442

共催：上矢部地域ケアプラザ地域包括支援センター
※発熱など体調不良の場合は参加をご遠慮ください



9・10月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

子育て支援	子連れdeヨガサロン (未就学児の親子) ※要申し込み		9月17日(木) 実施予定 10月15日(木) 実施予定 (電話予約必須 先着5組まで)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		9月9日(水) 10月14日(水)	10:00~11:30
	かみやベGO (未就園児) ※毎月開催場所が異なります		年内中止	10:00~11:30
障がい支援	はなうた		9月6日(日) 実施予定 10月お休み	10:15~12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		9月10日(木) 10月8日(木)	14:00~16:00
高齢者支援	ミニデイサービス ※要申し込み		9月お休み 10月10日(土) 実施予定	10:00~12:00
	おしゃべり スポーツ喫茶 ※要申し込み		9月お休み 10月15日(木) 実施予定	13:30~15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		9月お休み 10月お休み ※第3水曜に 変更になります。	13:00~14:00 矢部町・その他の地域の方 14:30~15:30 上矢部町・鳥が丘地域の方
	囲碁将棋コーナー		実施未定 (毎週金曜日)	9:30~12:00
	上矢部健康 麻雀教室		実施未定 (第2月曜日) (第4月曜日)	12:00~16:30
	歌と運動の 健康づくり教室 ～はまちゃん体操～		9月お休み 10月お問い合わせ ください	10:00~11:30
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		9月お休み 10月実施未定	10:00~12:00

戸塚ファミリークリニック 齋藤院長の健康相談

9月18日(金) 12:30~13:30
電話にてご予約ください。

ケアマネつうしん

いよいよ暑い夏がやってきました。梅雨が明けた途端に猛暑となり、軒並み30度を超す暑さに加えて、コロナウイルス感染対策のためマスク着用で、今まで以上に暑い夏を感じ、すでに夏バテの方も多いのではないのでしょうか？

そんな夏バテ対策のため今年は梅ジュースを漬けてみました。紀州の梅と青梅を一キロずつ飲み比べてみようと思い漬けてみましたが、残念ながら私には味の違いがよくわかりませんでした。

梅にはクエン酸が多く含まれており、疲れの元である乳酸を分解し、疲労回復に良いと言われていています。毎日梅ジュースを飲んで、夏バテ知らず、元気に利用者様のお宅に訪問しています。手洗い、消毒、マスク着用と感染対策をして伺いますので、皆様の元気な顔を見せていただければ幸いです。 平馬 橘 内藤

団扇を仰いで風船相撲!コロナに負けず元気に活動しています。



デイサービスより

冷やしそばで、暑い夏でも食欲満点。



デイサービスではコロナ感染予防に加え、熱中症にも気を付けて活動しています。

担当:菅野・森

日々雑感

私の故郷、山形では最高気温40.8℃という記録が1933年からなんと74年間も破られなかったという記録があります。山形の夏は風がほとんど吹かず、照りつける太陽のジリジリという音が聞こえるような気さえします。帰省できないとなると帰りたくなるのが不思議です。(お)

横浜市上矢部地域ケアプラザ

掲載情報のお問い合わせやご質問、ご意見、ご要望は下記まで。また介護申請・相談の際は事前にご連絡ください。

電話：045-811-2442

戸塚駅西口より
上矢部高校・領家中学校
經由戸塚駅循環バス
「上矢部地区センター前」
下車徒歩1分

