



横浜市上矢部地域ケアプラザ

# かみやべ

2021

1

January

## 広報



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12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>

## 謹賀新年

横浜市上矢部地域ケアプラザ  
所長 加藤 美雪

明けましておめでとようございます。

今年は丑年となり、2021年みなさまとの結びつきを更に強くして、新型コロナウイルス感染症の対策をとりながら、地域福祉の活動を推進して参ります。

まだまだ、新型コロナウイルスも油断できない状況ですが、感染対策をとりながら職員一同丸となって事業を行います。

高齢者等が参加する体操講座や子供からお年寄りまで楽しめる活動など、状況をふまえながら活動を行います。「会えてよかった、楽しかった」と元気になる支援を継続する所存です。

上矢部地域ケアプラザは、誠実に思いやりの心をもって、地域、区役所、区社会福祉協議会等、関係機関と連携と協力をして参りますので、どうぞよろしくお願致します。

### 遺言・相続セミナー

## 『最高の遺言書を遺す』

遺言書は、何のために書くのでしょうか？相続の手続きをスムーズに行うには？…そんな遺言・相続に関する疑問を分かりやすく、行政書士の宇田川亨先生にお話していただきます。今後に備えて、「遺言・相続」についての知識を深めてみませんか？

日時：令和3年 **2月25日(木)**  
**13:30~15:00**

場所：横浜市上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：行政書士 宇田川亨先生

持物：マスク(必須)・筆記用具・飲み物

定員：先着20名(無料)

申込：電話(811-2442)または来館にて

※当日検温、マスク着用のご協力をお願いします。

★受講された方に「戸塚区版・エンディングノート」を差し上げます♪



### 戸塚消防署からのお知らせ

高齢者宅の火災被害が増えています。ご自宅の住宅防火対策はいかがですか？上矢部地域ケアプラザの窓口に、横浜市消防局が発行した「住宅防火アドバイス」の小冊子や、戸塚消防署からご自宅に訪問し、火災予防のアドバイスを無料で行う「住宅訪問案内」(戸塚区内・65歳以上の高齢者を含む世帯対象)のチラシを置いてあります。関心のある方は是非ご覧ください。

#### 住宅防火アドバイス



### みかんをいただきました。

川崎にある「一般社団法人地球の番人」様より、ミカンを沢山いただきました。ありがとうございました。

※「地球の番人」様は、植林、森林保護、医療活動、被災地支援、日本語教育などを行っています。



### いいじいカフェ 時間変更のお知らせ

次回2月1日のいいじいカフェ(1月お休み)は、**11:30**閉店となります。お早めにお越しください。

# 1・2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		1月21日(木) 2月18日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		1月13日(水) 2月10日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		今年度 お休み	10:00~11:30
障がい支援	はなうた		1月お休み 2月お休み	10:15~12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		1月14日(木) 2月11日(木)	14:00~16:00
高齢者支援	ミニデイサービス ※毎回申し込み必須		2月13日(土) (1月15日~ 申し込み開始)	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 ※毎回申し込み必須		2月18日(木) (2月2日~ 申し込み開始)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		今年度 お休み	13:00~14:00 <small>矢部町・その他の地域の方</small> 14:30~15:30 <small>上矢部町・鳥が丘地域の方</small>
	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 (マスクとフェイスシールド 着用必須)		1月11日(月) 1月25日(月) 2月8日(月) 2月22日(月)	12:00~16:30
	歌と運動の 健康づくり教室 ~はまちゃん体操~ ※毎回申し込み必須		1月14日(木) 2月11日(木)	10:00~11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		1月お休み 2月1日(月)	10:00~11:30

## 戸塚ファミリークリニック 齋藤院長の健康相談

1月15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

今年度は新型コロナウイルスの影響で親しい人と  
もなかなか会うことができなかったのではないでしょ  
うか。そこで今回は、心の疲れに効く私の好きな  
名言を紹介したいと思います。(疲れた背中を  
そっと押してくれ元気が出るの良いのですが…)

- ・気は長く、心は丸く、腹立てず、  
人は大きく、己は小さく。
- ・やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、  
ずっとずっと心にこだまする。
- ・下を向いていたら、  
虹を見つけることはできないよ。



などなど色々ありますが、一番の健康は大声で笑う  
ことではないでしょうか。「笑う門には福来る」辛い  
時や悲しい時こそ、明るく暮らしていればきっと良い  
ことがあるはず。結果！身体も脳も健康でいられます。  
今年1年皆様が笑顔で楽しく過ごせることを  
願っております。

平馬・橘・佐藤

12月8日に100歳を迎えられたご利用  
者様のお誕生日会を行いました。  
ソーシャルディスタンスを保ちつつ、  
にぎやかな会となりました。



デイサービスより

ご利用者様とココ  
ツと作りあげた赤べ  
こが完成しました。  
今年一年が良い年  
になりますように。



デイサービスではコロナ感染に  
気をつけて活動しています。

担当：菅野・森

### 日々雑感

- ① んどうしっかり頑張っ
  - ② んほう強く続けるぞ!
  - ③ 根性のみせどころ!
  - ④ あげは夢の5キロ減!!
- …と、毎年つぶやいている  
目標を、今年こそは!!  
皆様にとって、幸せざゅ~つつまっ  
た、素敵な年になりますように♪(な)



### 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  
経由戸塚駅循環バス  
「上矢部地区センター前」  
下車徒歩1分

