



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3年1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>

## あったまり場講演会「笑いの効用について」～おかげさまの心～

笑い療法士、赤川浄友師に仏教のお話を交えながら笑いの効用について語っていただきます。笑いのたえない講演となりますので、皆様ぜひご参加ください。

日時：令和3年 **3月11日(木)** 13:30～15:30

場所：横浜市上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：浄土真宗本願寺派布教使 笑い療法士 赤川浄友師

対象：地域の方などなたでも 先着20名

申込：電話(811-2442)にて

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては中止することもあります。

赤川浄友師プロフィール

1955(昭和30)年東京都生まれ。慶応義塾大学商学部、文学部(哲学科)卒。「堀越学園の金八先生」として「心の偏差値教育」の実践につとめた後、平成3年10月、浄土真宗本願寺派において在家から得度し僧侶となる。



令和2年度 あったまり場講演会

**「笑いの効用について」**  
～おかげさまの心～

笑い療法士、赤川浄友師に仏教のお話を交えながら笑いの効用について語っていただきます。笑いのたえない講演となりますので、皆様ぜひご参加ください。

講師：浄土真宗本願寺派布教使  
笑い療法士、笑い療法士  
赤川 浄友師

プロフィール  
1955(昭和30)年東京都生まれ  
慶応義塾大学商学部、文学部(哲学科)卒。  
「堀越学園の金八先生」として、「心の偏差値教育」の実践につとめた後、平成3年10月、  
浄土真宗本願寺派において在家から得度し僧侶となる。

日時：令和3年3月11日 木曜日  
13:30～15:30

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：地域の方などなたでも 先着20名  
参加費：無料  
申込：電話または来館  
☎045-811-2442

「あったまり場」とはこころの病を抱える方のフリースペースで、気軽に参加できる場所です。当事者の方やご家族、ボランティアの方々の協力のもと平成24年度から第二木曜日を定例として行っている、戸塚区精神障がい者活動支援事業です。

## GOGO健康講座 in 上矢部

ロコモ予防には口腔・栄養・運動の維持が必要と言われています。今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため栄養改善・口腔機能向上の講座はリーフレット配布となりますが、身体を動かしながら健康長寿を目指しましょう!



日時：令和3年 **3月4日(木)・3月12日(金)**  
いずれも10:00～11:15

場所：横浜市上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：ロコモ予防体操

講師：川辺 優子先生

持物：タオル・飲み物・マスク着用でご参加ください

対象：65歳以上の地域の方

申込：電話(811-2442)または来館にて

主催：横浜市上矢部地域ケアプラザ

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては中止することもあります。



## 坂本町内会館講座

### 「福祉用具の種類と使い方」



日時：令和3年 **2月17日(水)** 10:00～11:00

場所：坂本町内会館

講師：パナソニックエイジフリーショップ横浜いずみ  
福祉用具専門相談員 本間 徹氏

対象：65歳以上の方 20名(先着順)

申込：坂本百寿会以外の方はケアプラザへ電話で申し込みください。

主催：坂本百寿会

共催：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター

※発熱など体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

## 上矢部家族の会 ～介護者のつどい～

「介護」でお悩みの方、何でも気軽に話し、情報交換できる場です。参加ご希望の方は、事前にご連絡ください!

日時：令和3年 **3月2日(火)**  
13:30～14:30

場所：横浜市上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

申込：電話のみ予約受付(811-2442)

※コロナウイルス感染予防の為、時間を短縮して開催させていただきます。ご参加の際、体温測定の上、マスクの着用のご協力お願い致します。



## ありがとうございました!

みまもりネットの協力事業者でもある湘南ヤクルト販売株式会社様より食品ロス削減の為「ヤクルト」のご寄付をいただきました。デイサービス利用者様と障害施設であいの利用者様で頂きました。ありがとうございました。



## 2・3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) ※毎月1日～毎回申込み必須		2月18日(木) 3月18日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		2月10日(水) 3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		2月お休み 3月7日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		2月11日(木) 3月11日(木) 講演会	14:00～16:00 13:30～15:30
高齢者支援	ミニデイサービス ※毎月15日～ 毎回申込み必須		2月13日(土) 3月13日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 ※毎月2日～ 毎回申込み必須		2月18日(木) 3月18日(木)	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 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 (マスクとフェイスシールド 着用必須)		2月8日(月) 2月22日(月) 3月8日(月) 3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		2月11日(木) 3月11日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		2月中止 3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

2月19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

今回は「配食サービス」のご紹介です。  
1食¥550～¥700程度から、ご自宅へお弁当を届けてくれます。配達時間は、昼食が10:00～12:00頃、夕食は15:30～18:00頃が多いようです。

独り暮らしの方など「1日、誰とも話さなかった」と言われる方もいます。配達員の方がお弁当と一緒に「お変わりはありませんか?」「今日は寒いので暖かくして過ごして下さいね」など、声をかけて下さいます。利用者様からは「知っている人が来てくれるだけで安心」「あの一言が嬉しいのよね」と言われます。

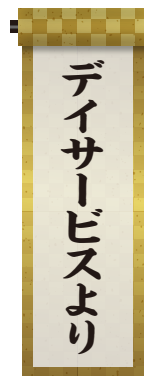
介護保険を使ったサービスではありませんが、私達ケアマネジャーには「見守りの目」としてとても強い味方です。

これからも美味しいお弁当と一緒に、まごころも届けて頂きたいと思います。

※配食サービスは事業所によって、費用やサービス内容が異なります。

平馬・橘・佐藤

廊下奥のスペースに本格的、鳥居を作りました。このご時世、初詣に出掛ける事の出来ない利用者様から職員まで『上矢部神社』と名付けお参りしています。今年が良い一年に成りますように。



1月6日(水)～1月12日(火)まで利用者様の新年会を行いました。ノンアルコールビールやジュースで乾杯し、可愛いお正月御膳を頂きました。



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



私の故郷では、子どもの頃は鉄棒が曲がるほどの雪が降りました。皆が手作りのそり(米袋の中に古座布団)を持って登校し、あちこちにできた自然の滑り場で遊びながら登下校する自由な時代でした。雪合戦やかまくら作り、ミニスキーなど雪遊びは楽しい思い出です。(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  
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

