



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3年3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>

かみやべケアプラカード

4月1日より新しいカードに変わります。
上矢部地域ケアプラザの事業やイベント
に参加して8ポイントためてください。

交換期間：2021年 4月1日(木)～2022年 3月31日(木)

商品交換：8ポイントためて下記いずれか1つ

対象の事業は
このマークが
目印→



①1階喫茶メロンハウスの100円の商品券として使えます。

ケアプラカードと商品をレジにお持ちください。

※差額は現金でお支払いください。

②粗品(ペットボトル飲料など、交換時期により異なります)

③いいじいカフェのコーヒー1杯

カフェ開催日：毎月第1月曜日10時～12時(1月はお休み)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、商品の一部が変更になる場合があります。



協力医齋藤智明院長のコラム

花粉症の季節です!



2月ごろからスギ花粉、続いて春先からはヒノキの花
粉が飛びます。花粉症予防は、浴びない! 持ち込まない! 体のケア! が大切です。

浴びない!

花粉が飛びやすいのは特に「前日まで
雨で、天気が回復し、南風が吹いて気
温が高くなる日」。外出する場合は、花
粉に触れないよう帽子、ゴーグル(眼
鏡)、マスクをしましょう。



持ち込まない!

外出時の上着は表面がつるつるしたポ
リエステル素材のほう花粉を落とし
やすいです。帰宅時にはブラシで花粉
をはらいましょう。



体のケア!

帰宅したら、洗顔、手洗いうがい(鼻洗
い)で花粉を洗い流します。加湿器で、
荒れたのどや鼻の粘膜保護が症状緩和
に役立ちます。ストレスは花粉症を悪化
させます。休息をしっかり取りましょう。



かみやべ福祉サロン開催します
「みんなで認知症について
考えてみませんか」



最近もの忘れが多いな…、家族が認
知症と診断された、近所のあの人が
道に迷って困っていた…など、皆さんの体験談を聞
かせてください。物忘れがあるとき、何が不安です
か?また実際に認知症の方が身近にいるとき、どのよ
うに接していますか?みんなで話してみませんか。

開催日：令和3年4月27日(火) 13:30～14:30
場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール
内 容：「みんなで認知症について考えてみませんか」
対 象：地域の方ならどなたでも
定 員：10名程度
申 込：電話045-811-2442か来館にて

地域包括支援センターより

ゴールデンウィーク期間中の相談について

いつも包括支援センターの活動にご理解・ご協力をいた
だき、ありがとうございます。4月29日(木)と、5月2日(日)から
5日(水)までは祝日の開館時間(9:00～17:00)となりますの
でお知らせいたします。また、最近介護相談の増加に伴い、
予約なしで来られた方をお待たせしてしまうことがあります。
ご相談の際には、事前にお電話をお願いします。時間や持ち
物など確認させていただきます。よろしく願い致します。

4・5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) ※毎回申込み必須 毎月1日～受付		4月15日(木) 5月20日(木) 10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		4月中止 5月12日(水) 10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		4月中止 5月未定 (上矢部ケアプラザ) 10:00～11:30
障がい支援	はなうた		4月お休み 5月お休み 10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		4月8日(木) 5月13日(木) 14:00～16:00
高齢者支援	ミニデイサービス ※毎回申込み必須 毎月15日～受付		4月10日(土) 5月8日(土) 10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 ※毎回申込み必須 毎月1日～受付		4月15日(木) 5月20日(木) 14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		4月お休み 5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 (マスクとフェイスシールド 着用必須)		4月12日(月) 4月26日(月) 5月10日(月) 5月24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		4月8日(木) 5月13日(木) 10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		4月中止 5月3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

4月16日(金) 12:30～13:30
(オンライン相談)電話にてご予約ください。

ケアマネつうしん

私たちケアマネジャーは、利用者様と多くのことを交わし、少しずつ利用者様を理解していきます。利用者様の「困りごと」「心配ごと」を理解しようと「話したいこと」に耳を傾けています。

ケアマネジャーがケアプランを作成するときは、援助職者だけでなく、利用者様やご家族にわかりやすい、ていねいな文章表現を心がけています。私たちケアマネジャーが一番大切にしていること、それは利用者様の「自立」を支えることです。「自立」とは、「共に支えあう自立」すなわちお互いさまです。信頼関係を少しずつ築きながら、利用者様の「思い」を中心に置いて、一生懸命支えます。

できることはご自分でやっていただきながら、どんなことでも相談してもらえるような信頼関係が築けたら嬉しいです。今年度も同じメンバーでよろしく願います。

平馬・橘・佐藤

3月は、華やかな「ひな祭りメニュー」をいただきました。



桜が咲き始め、春の兆しを感じる今日この頃、デイサービスでも満開の桜を咲かせようと、桜制作が進んでいます。

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

デイサービスより

目 雑 感

ある朝突然ぞっくり腰。その日は担当の講座があったので出勤!あまりの痛さにシルバーカーを押して講座に出ると参加者の方の暖かい励ましの言葉...何よりのお薬になりました。コロナ禍で運動不足と体重増加が原因・日頃のストレッチが大切です!皆様もお気を付けてください!!(コ)

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

