



横浜市上矢部地域ケアプラザ

# かみやべ



## 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3年4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>

	内 容	講 師
6月2日	ロコモ予防体操	TMG本部横浜支部 健康支援室 TMGFit 関 直哉先生
6月9日	♪ドレミで10才若返り	株式会社キートン 高橋 亮太郎 先生
6月30日	高齢者の食生活	戸塚区食生活等改善推進員 ヘルスメイトの皆様
7月7日	おうちでできる簡単筋トレ	TMG本部横浜支部 健康支援室 TMGFit 関 直哉先生



元気なうちから健康づくり！  
運動・口腔・栄養の視点から  
みんなで学んでみませんか？

### in 鳥が丘自治会館 GO GO 健康教室

場所：鳥が丘自治会館2階

持物：筆記用具・タオル・飲み物・上履き

申込：電話(811-2442)または上矢部地域ケアプラザへ来館

主催：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター

いずれも水曜日  
10:00~11:15

## 地域ケア会議の報告

3月19日に、「地域ケア会議兼民生委員とケアマネジャーの情報交換会」を開催しました。上矢部エリアの民生委員と主任児童委員、ケアマネジャーの皆さんと地域での困りごとを共有し、お互いに連携できるような顔の見える関係作りができました。また地域の高齢の方や子どもの状況も把握することができ、大変意義のある情報交換会となりました。今後別のエリアでも順次開催していきます。ご参加くださった皆様ありがとうございました。

(戸塚区役所・社協はコロナ感染症対策のためリモート参加で行いました。)



## ボランティア感謝状

横浜市社会福祉協議会より、長年のボランティア活動に貢献されている方を表彰する感謝状を、「いいじいグループ」と「木寺幸雄様」が受賞しました。これまで長きにわたり、上矢部地域ケアプラザでボランティア活動をしていただき、ありがとうございました。これからも、よろしくお願いいたします！



## 「遺言・相続セミナー」を開催しました

令和3年2月25日(木)に「遺言・相続セミナー～最高の遺言書を遺す」を開催し、行政書士・宇田川亨先生に、分かりやすく「遺言・相続」についての講義をして頂きました。緊急事態宣言中にも関わらず、ご案内から直ぐに申込み定員に達し、地域の皆様の関心の高さがうかがえました。



## 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、事前にご連絡下さい！

日時：令和3年6月1日(火) 13:30~14:30

場所：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 045-811-2442



※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。

# 5・6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		5月20日(木) 6月17日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		5月12日(水) 6月9日(水)	10:00～11:30
	かみやベGO (未就園児)		6月19日(土) お芋ほり 6月20日(日) 雨天時お芋ほり予備日	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		5月お休み 6月6日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		5月13日(木) 6月10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		5月8日(土) 6月12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		5月20日(木) 6月17日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		5月お休み 6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)		5月10日(月) 5月24日(月) 6月14日(月) 6月28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		5月13日(木) 6月10日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		5月3日(月)中止 6月7日(月)未定	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

5月21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

先日、担当をさせて頂いているAさんのお宅へ定期訪問に伺いました。Aさんから「5分くらい時間ありますか?」と聞かれました。「実は小さい頃からの夢は紙芝居屋さんになる事だったの」とお話をされ、ご自分で作られた紙芝居を私に上演してくださいました。紙芝居は1枚1枚丁寧に作られており、思いがけない出来事にとっても心が温まりました。



Aさんは病気で8年程前から介護保険のサービスを利用してあります。Aさんからのサプライズに私も元気を頂きました。

平馬・橘・佐藤

利用者様と一緒に野菜を植えて育て始めました。早速!小さなブロッコリーが顔を出しました。『上矢部ファーム』で育った野菜の収穫が楽しみです。

### デイサービスより



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



皆様、はじめまして。4月より地域包括支援センターに入職しました、主任ケアマネジャーの小島 隆(りゅう)と申します。以前は、川崎市の地域包括支援センターに勤務しておりました。地域を知り、少しでも早く地域の皆様のお役に立てるように頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。(1)

### 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

