



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6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>



夏休み! かみやべシネマサロン

今回のシネマサロンは、100年以上にわたり世界中で愛読されている児童文学作品の映画版「ドクター・ドリトル」。動物と話せるドリトル先生は、名医だが変わり者。そんなドリトル先生が動物たちと共に冒険に繰り出すファンタジー・アドベンチャー作品で、夏休みに家族で楽しめる映画です。

日時：令和3年 **8月20日(金)** 10:00~12:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：地域の方どなたでも

持物：飲み物、マスク

定員：先着20名(無料)

申込：電話か来館 TEL:045-811-2442



©UNIVERSAL STUDIOS AND PERFECT UNIVERSE INVESTMENT INC. ALL RIGHTS RESERVED

自宅でできる

オーラルフレイル改善プログラム

マスク生活が長引いて、歯や口の機能が低下していませんか。神奈川県作成の健口体操をご紹介します。

かながわ・お口の健口体操

グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

顔面体操や舌体操などを短くミックスした口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。

<p>1 グー</p> <p>目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。</p>	<p>2 パー</p> <p>目を大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。</p>	<p>3 ぐるぐる</p> <p>口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)</p>
<p>4 ごっくん</p> <p>ココで溜まった唾をごっくん!</p>	<p>5 べー</p> <p>舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)</p>	

体操の効果

1~5を3回以上
毎日繰り返し
続けることで

- ①オーラルフレイルも予防!
- ②脳の血流UPであたまスッキリ!
- ③唾液分泌UPで口もうるおう!
- ④舌の力で飲み込む力も向上!
- ⑤フェイスラインもスッキリ!

※出典:神奈川県健康増進課HPより

熱中症に注意!



熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。



予防法ができているかを チェックしましょう♪

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



(環境庁「熱中症~思い当たることはありませんか?~」リーフレットより一部引用)

ボランティアコーナーの貸館について

これまで貸出しを中止していましたが「ボランティアコーナー」ですが、6月から貸出しを再開しています。空気清浄機での換気を行います。窓を開けての換気が出来ないため、ご利用できる人数は6名までです。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

7・8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		7月15日(木) 8月お休み	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		7月14日(水) 8月お休み	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		7月中止 8月お休み	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		7月お休み 8月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		7月8日(木) 8月12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		7月10日(土) 8月お休み	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		7月15日(木) 8月お休み	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		9月までお休み 10月以降未定	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)		7月12日(月) 7月26日(月) 8月9日(月) 8月23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		7月8日(木) 8月お休み	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		7月未定 8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

7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

「和顔愛語(わがんあいご)」という言葉があります。
「和顔」は和やかで温和な表情のことです。
「愛語」は優しく温かい言葉のことです。
つまり、和やかな笑顔と思いやりのある話し方で人に接するという仏教の教えです。
和やかな顔と思いやりのある言葉で相手の気持ちをいたわって接し、先に相手の気持ちを察して相手のために何が出来るか?を考えて自ら進んで手を差し伸べていく。一人の不機嫌な行動や言葉は次から次へと伝わり、楽しい気分が損なわれます。反対に上機嫌も同じく他へ伝わるならば気分よく人に接した方がいいに決まっています。四六時中気分よくしていることは困難なこと。心に余裕がなければなかなかできるものではありません。
人とのつながりが薄くなりがちな世の中だからこそ「和顔愛語」を忘れないようにしたいものです。自分も笑顔に、相手も笑顔に。
平馬・橘・佐藤

上矢部ファームと名付けた小さな菜園に真っ赤なミニトマトが実りました。ご利用者様と一緒に収穫をして、昼食のサラダに彩りを添えました。皆様野菜の成長を楽しみにしています。



デイサービスより

上矢部富士は紫陽花からひまわり畑に装いを換え一足お先に夏模様となりました。



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



先日、実家の母と電話中、山形の郷土料理って何だろう?という話になりました。結論は「だし」。みじん切りにしたなす、きゅうり、みょうが、大葉などのお野菜と納豆昆布を合わせ、お醤油をまぶしたご飯のお供です。夏で食欲がおちてもさっぱり食べられるのでオススメです。(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

