



横浜市上矢部地域ケアプラザ



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7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>

## ノルディックウォーキングin上矢部会館

2本のポールを使って歩く運動効果の高いウォーキングです。運動効果は通常のウォーキングより高く、普段歩かない方にもおすすめです。秋風を感じながら一緒に歩いてみませんか？

日時：令和3年**9月16日・9月30日・10月7日**  
いずれも木曜日・13:30～15:30

場所：上矢部会館(松尾神社)※コロナ感染症拡大のため変更の可能性があります。

講師：ノルディックウォーキングYOKOHAMA平田先生・洞口先生

持物：タオル・飲み物・ポール(持っていない方はレンタル出来ます)

服装：運動着・運動靴・リュック等

※マスク着用、両手が使えるような服装でご参加ください

対象：おおよそ65歳以上の方10名・先着順 電話(811-2442)または来館

主催：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター



### 協力医齋藤智明院長のコラム

#### 食中毒に気をつけましょう!

食中毒は汚染された食事などを介して菌やウイルスが口から入ることによって起こります。夏場(6月～8月)の食中毒は細菌が原因となります。新型コロナウイルス対策で会食が制限されるため、飲食店ではデリバリーや持ち帰りが増えています。調理してから食べるまでの時間が長くなるほど菌の量が増えて食中毒を起こしやすくなります。食中毒の原因菌は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。



##### ①つけない

手にはさまざまな雑菌がついているため、食べ物につけないように必ず手洗いをしましょう。

##### ②増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10度以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖しますので、早めに食べることが大切です。

##### ③やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、加熱処理は大切です。中心部を75度で1分以上加熱しましょう。しかし、通常の加熱処理では死滅しない菌や菌は加熱により死滅しても菌が出した毒素は熱で分解されないため、加熱処理を過信せず調理後の食品であっても室温に長く放置しないことが大切です。

### 幼児安全法を開催しました

6月30日(水)、幼児安全法の講座を行いました。戸塚消防署 烏が丘消防出張所の向井所長に来ていただき、乳幼児に多いケガや痙攣、誤飲の対応などのお話と、心肺蘇生、気道異物除去法の見本を見せていただきました。その後参加者の方にも、AEDや乳児と幼児の人形を使って実践していただきました。



### 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、事前にご連絡ください!

日時：令和3年**9月7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：電話か来館にて  
045-811-2442



※新型コロナウイルス感染予防の為、時間を短縮して開催します。  
ご参加の際、体温測定の上、マスクの着用のご協力をお願いします。

# 8・9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		8月お休み 9月16日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		8月お休み 9月8日(水)	10:00～11:30
	かみやベGO (未就園児)		8月お休み 9月中止	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		8月お休み 9月5日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		8月12日(木) 9月9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		8月お休み 9月11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		8月お休み 9月16日(木)	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)		8月9日(月) 8月23日(月) 9月13日(月) 9月27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		8月お休み 9月9日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		8月未定 9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

8月20日(金) 12:30～13:30  
(オンライン相談)電話にてご予約ください。

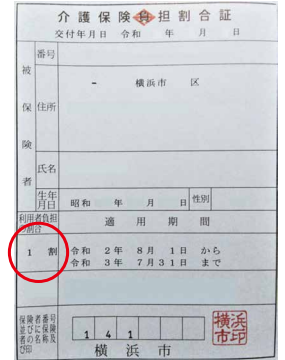
### ケアマネつうしん

#### <介護保険負担割合証>

介護保険ではその方の収入によって、介護サービスの費用負担の割合(1割～3割)が違うのをご存じでしょうか?介護保険の割合は「介護保険負担割合証」で確認します。横浜市の負担割合証は介護保険証と同じ青色で、毎年7月下旬頃にご自宅に届きます。介護認定を受けている方は申請を行わなくても郵送されてきます。手元に届いたらご自分が何割かを必ず確認してください。

負担割合は右図の○の中に書いてありますので参考にしてください。

※介護保険負担割合証は介護認定を受けている方に届きます。



平馬・橘・佐藤

デイサービスの畑でご利用者と育てている夏野菜が、収穫の最盛期を迎えました。夏の日差しをたくさん浴びた、トマトやゴーヤ、オクラなど、日々の成長を楽しみに育ててきました。

### デイサービスより



ご利用希望の方は担当までお問い合わせください。

担当：菅野・森



コロナでうち時間が増え、野菜を育てたり本を読んだり小物を作ったりとなんだか忙しくなりました。うちも楽しいですが、たまには外出して運動や気分転換もしたいですね。水分補給に気をつけて、夏の空気を吸って季節感を味わいたいと思います。(く)

### 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

