



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2021

9

September

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8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>

	テーマ	講師
9月10日	「楽ちんツボ押し フェイスケア」	メナード エステセラピスト 杉浦 亜由美先生
10月8日	「楽しく自宅で コグニサイズ」	株式会社kokoro-iki レコードブック戸塚：池田 駿先生
11月12日	「はつらつ健康体操」	川辺 優子先生
12月10日	「栄養の話」と 「ライフデザインノート」 の書き方	包括支援センター職員

目指せ健康長寿！  
運動・口腔・栄養の視点から  
みんなで学んでみませんか？  
コロナ禍でも自宅で出来ることを  
増やしましょう！

GOGO健康教室  
in  
柳作町内会館

いずれも金曜日 10:00～11:30

場所：柳作町内会館

持物：筆記用具・タオル・飲み物・上履き

申込：おおむね65歳以上・12名

電話またはケアプラザへ来館

主催：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター



## 坂本百寿会講座

ご自身の思いを大切な人に伝えよう！  
「戸塚区版・エンディングノート」  
ミニ講座

エンディングノートは、今後の人生を自分らしく生きていくために、伝えておきたいことや、大切な方へメッセージを書くためのノートです。ふくしものしり大学で作成したDVDを見ながら、楽しくノートの活用を考えてみませんか？



日時：令和3年9月15日 10:00～11:00

場所：坂本町内会館

講師：上矢部地域ケアプラザ・地域包括支援センター職員

持物：筆記用具・エンディングノート(お持ちの方)

対象：坂本百寿会会員・65歳以上の地域の方若干名

主催：坂本百寿会

共催：上矢部地域ケアプラザ 地域包括支援センター

申込：百寿会会員以外の方は上矢部地域ケアプラザまで  
電話(811-2442)または来館にて

## 車いす寄贈のお礼

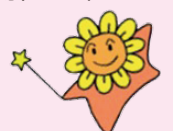
令和3年6月24日に、公益社団法人全日本不動産協会神奈川県本部横浜支部様から車いすを寄贈頂きました。福祉施設事業に有益に活用させていただきます。心より感謝を申し上げます。



ふれあい  
フェスティバル  
中止のお知らせ



新型コロナウイルス感染防止対策のため、「ふれあいフェスティバル」は中止となりました。開催を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願いたします。



# 9・10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		9月16日(木) 10月21日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		9月8日(水) 10月13日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		年内中止	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		9月5日(日) 10月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		9月9日(木) 10月14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		9月11日(土) 10月9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		9月16日(木) 10月21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 <small>矢部町・その他の地域の方</small> 14:30～15:30 <small>上矢部町・鳥が丘地域の方</small>
	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)		9月13日(月) 9月27日(月) 10月11日(月) 10月25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		9月9日(木) 10月14日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		9月未定 10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

9月17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

訪問先でご本人やご家族から、悪質な訪問販売等の相談を受けることがあります。

〈ご家族と同居されている認知症高齢者のお話〉

ご家族が留守中1人で自宅に居たところ、よくある不用品の買い取り業者を家に上げてしまいました。業者が自宅の中に入って、何やら物色中にご家族が外出先から戻られ未然に防げたということです。ご本人に聞いても認知症があり、事実確認が出来ない事もあります。

トラブルを避けるためには固定電話を留守電にする、玄関のチャイムが鳴ってもむやみに出ない等、対策をとる必要があります。ケアマネジャーとしては常に訪問先で変わった様子はないか、気を配りながら訪問を行っております。 平馬・橘・佐藤

デイサービスの体操は身体をしっかり使うから普段の動きががスムーズになったよ!とお話して下さるご利用者様がられます。楽しく身体を動かして、いつまでも笑顔で過ごして欲しいです。



### デイサービスより

夏野菜が続々と収穫でき、昼食に彩りを添えています。農家の経験のある利用者様が多数いらっしゃるため、教わる事がたくさんありました。



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

### 目 録 感

娘が猫を飼いました。家の中に動物がいるのは初体験。無邪気に家の中を駆け回る猫は可愛く癒していました...しかし!猫アレルギーのある私には次の日からくしゃみ・鼻水の連続...でもそんな苦痛より猫に癒された私でした。(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  
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

