



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2021

10

October

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9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>

日時：令和3年 **11月25日、12月23日**
いずれも木曜日 10:00~11:30

1回目 11月25日 スマホできれいな写真を撮ってみよう

内容：ソープフラワー講座(石鹸で作るお花です)とスマホで撮影会
講師：佐藤 文子先生
持ち物：スマートフォン、筆記用具、飲み物

2回目 12月23日 スマホでYouTubeを見てみよう

内容：講師による体操と戸塚区役所配信のYouTubeを使った体操
講師：TMG健康運動指導士 関 直哉先生
持ち物：スマートフォン、タオル、飲み物

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：200円

対象：スマートフォンをお持ちのおおむね65歳以上の方10名(先着)2日間とも参加できる方優先

申込み：電話(811-2442)か来館

担当：生活支援

スマホは持つてるけど電話とメールくらいしか使っていない方！
本格的な先生はいませんが、みんなで勇気を出してスマホをいじってみませんか。まずはきれいに写真を撮るコツと、動画を見ながら体操をしてみるから始めましょう。

上矢部 シニアカレッジ



第2弾



オレンジガイド 「横浜市版認知症 ケアパスガイド」を ご存じですか

オレンジガイドは、「本人」や「家族」が「もしかして認知症では?」と不安を感じた際に、**簡単にできるセルフチェックリスト**や**相談窓口**、**困った時の対処法**、**情報交換の場**、**認知症専門病院**、**認知症予防**など役に立つ情報をわかりやすくまとめたリーフレットです。どの時期に、どこに相談すればよいか、どのような制度が使えるのかを一覧でみられるようになっています。いまのうちから「備え」として、情報を知っておくことも重要です!



オレンジガイドは、上矢部地域ケアプラザの窓口にて配布しています。

とつか公園あそび隊2021

上矢部地区、戸塚第三地区にある公園で、地域で子育て支援をしている方々と一緒に遊びませんか? 0歳児から参加できます。

10月11日(月) 10時~11時半 上矢部第一公園

11月29日(月) 10時~11時半 矢部配郷公園

申込み不要。直接公園にお越しください。

当日朝9時にとつこの芽HPに開催の有無をお知らせします。ちらしは上矢部地域ケアプラザにあります。詳細はお気軽にお問い合わせください。

※緊急事態宣言中は中止いたします。



横浜市家具転倒防止対策助成事業 のご案内

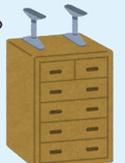
横浜市では、家具転倒防止対策の取組を支援するため、転倒防止器具の取付を無料代行する事業があります。(器具代は申請者負担) 詳細については、案内・申請書が上矢部地域ケアプラザ窓口にごございますので、ご興味がある方はお声かけください。

★**申込期間**：令和3年 **9月1日~11月30日**

(上限に達し次第終了)

★**お問合せ先**：NPO法人横浜市まちづくりセンター

電話(045-262-0667)



(横浜市総務局危機管理室地域防災課「家具転倒防止器具の取付を代行します」より一部抜粋)

10・11月 事業予定

ケアプラカード対象事業



10月・11月の事業は中止の場合がありますのでお問い合わせください

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		10月21日(木) 11月18日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		10月13日(水) 11月10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		10月お休み 11月7日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		10月14日(木) 11月11日(木)	14:00～15:30
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		10月9日(土) 11月13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		10月21日(木) 11月18日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		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)		10月11日(月) 10月25日(月) 11月8日(月) 11月22日(月)	12:00～15:00
	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		10月14日(木) 11月11日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		10月未定 11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

10月15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

本格的な秋の訪れ。気温が下がり、山里に霜が降り始めると冬の到来ももう間もなく。気温の低下とともに気になるのが関節の痛みです。特に膝、腰、肩は痛みを感じやすいことから三大関節痛と呼ばれます。痛みを放置すると動くのが億劫になり、体重増加や筋力低下で症状が悪化することがあるので、しっかりとしたケアが大切です。痛みを悪化させないようにするためには、身体を冷やさず、温めて血行を良くすることが有効です。

もう一つ辛いのが浮腫みです。浮腫みの原因の一つは「血行不良」です。血液は身体中に栄養素や酸素などを運ぶ一方で、不要になった水分や老廃物を回収する役割も担っています。ところが寒さなどで血流が悪化すると、不要な水分などが回収されず細胞の隙間に溜まってしまいます。これが浮腫みです。身体を温めて血流を良くしましょう。

平馬・橘・佐藤

「上矢部富士」は夏のひまわり畑からコスモス畑にお色直しを終えました。御利用者様の一つずつ開いて頂いた花を富士の裾野に貼り終えると、すっかり秋の気配となりました。お月様やお月見団子に御利用者様も笑顔となり、デイサービスの秋は今年も賑やかです。

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



コロナ禍に人気芸能人の電撃結婚を耳にする。予々、結婚とは何か考える。「男は結婚するとき女が変わらないことを望む。女は結婚するとき、男が変わることを望む」これは物理学者アインシュタインの言葉です。私は結婚するとき、ひと月の小遣い変わらないことを望む。(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
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

