



横浜市上矢部地域ケアプラザ

かみヤベ

広報

2022

1

January



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12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>

謹賀新年

横浜市上矢部地域ケアプラザ
所長 加藤 美雪

明けましておめでとうございます。

二〇二三年は寅年です。虎がコロナ禍を追い払い、みなさまに大きな福を運んで、今年こそ安全に事業ができるように願っております。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が拡大し大変な中、地域の方や施設利用者・職員のワクチン接種にご尽力いただいた医療関係者や近隣のクリニックの医師に心より感謝申し上げます。お陰さまで、新型コロナウイルス感染者が減少して、安心して生活や仕事ができるようになりました。

引き続き基本的な感染対策をとりながら、子供からお年寄りまで楽しめる活動や、高齢者などが参加する体操講座・居場所づくりの活動など、社会状況をふまえて活動を行って参ります。

地域のみなさまが幸福で笑顔があふれるようお願い、地域のみなさま、区役所、区社会福祉協議会、関係機関と連携・協力して参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

知っ得と安心!!

相続手続き入門講座

相続する方、相続される方、誰もが人生で一度は経験する『相続』 **元気なうちに備えておくことは?突然の相続!残された不動産をどうしたらいい?遺言書は必要?**等、相続の手続きに関して、司法書士の先生に講義をして頂き、知識を深めて今後に備えませんか?

☆講座終了後、無料個別相談の時間を設けています。



日 時：令和4年**2月4日(金)**

講 座：13:30~15:00

個別相談：15:00~16:00

(要予約・先着4名・お一人様30分程度)

場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：司法書士 植松健一 先生
(個別相談は司法書士2名)

定 員：24名

申込み：電話(045-811-2442)

または来館にて

個別相談希望の方は申込時に
お申し出ください。

GOGO健康教室 in柳作町内会館

開催しました!!

9月から柳作町内会館で、ロコモ予防(レコードブック戸塚 池田先生・運動講師 川辺先生)・口腔機能向上(メナードエステセラピスト杉浦先生)・栄養(株式会社明治 高瀬先生)・ライフデザインノートの紹介(ものしり大学)にご協力いただきGOGO健康教室を開催しました。皆様積極的に参加され「とても濃い内容でよかった!」と話されていました。今後も町内会館での出張講座を開催しますので、皆様のご参加をお待ちしています!



地域包括支援センターからのお願い

介護の相談が増えております。

介護保険の申請や相談で来所されるときは、**事前にご連絡ください**。突然の来所相談や申請は、相談員が不在または対応中の場合がございますので、お電話をいただければスムーズに対応できます。ご協力よろしくお願い致します。



1・2月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

1月・2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		1月20日(木) 2月17日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		1月12日(水) 2月9日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		今年度中止	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		1月お休み 2月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		1月13日(木) 2月10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		1月8日(土) 2月12日(土)	10:00～11:00
	おしゃべり スポーツ喫茶 ※毎回申込み必須 毎月1日～受付		1月20日(木) 2月17日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※毎回申込み必須 毎月25日～受付		1月19日(水) 2月16日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	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		1月10日(月) 1月24日(月) 2月14日(月) 2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		1月13日(木) 2月10日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		1月お休み 2月7日(月)	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

1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

2022年は寅年ですね。その年の干支には「時の運」が宿っているとされています。

金運を運び、家族を邪気から守る守護動物。

家に飾ると家族や子供を邪気から守ってくれると言われます。邪気祓いや勇気を与えてくれる守護動物として虎の置物を飾ってみたいはいかがでしょうか。

玄関入って左に「虎が外を向くように」置くと気が外を向いて威圧し、守護の役割を果たすそうです。また、黄金の縞模様であることから金運アップの象徴としても有名です。「寅の日」に新しいお財布を使い始めると、出ていったお金を呼び戻してくれるとも言われています。虎は子供を思う気持ちが強く大切に育てることから、大切な金品を「虎の子」と呼ぶようになりました。高価かどうかは関係なく自分だけの宝物を大切にしていきたいです。 平馬・橘・佐藤

お花紙を使って、ご利用者様と作ったサンタクロースが入り口でお迎えしていました。完成した時には拍手喝采!!笑顔いっぱいの写真撮影をしました。



デイサービスより



ご利用者様がお庭で立派に育てた千両を持参して下さいました。テーブルに飾り、皆で楽しませていただきました。

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



故郷の山形ではお正月に色々な種類のお餅を食べます。お雑煮、納豆餅、きな粉餅など。中でも一番好きなのがくるみ餅です。昭和一代生まれで普段は絶対台所に入らない父が唯一お正月だけ作るくるみ餅。懐かしい味です。(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

