



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2022

2

February

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4年1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4年**3月4日・18日**いずれも**金曜日**  
10:00～11:00(両日参加できる方優先)

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：運動講師 川辺優子先生

持物：タオル・飲み物

対象：おおむね65歳以上 先着18名

申込み：電話または来館にて必ずご予約ください。

主催：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター



川辺優子先生と美空ひばりさんの曲にあわせて楽しく「ひばりエクササイズ」を踊りませんか？

## ひばり エクササイズ

レッツエンジョイ



### 坂本百寿会講座

## 「戸塚区版・エンディングノート」 ミニ講座

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4年**2月24日(木)**  
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

申込み：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



## ありがとうございました。

12月にバルーンメロディの國分様より、クリスマステーマにしたバルーン作品をいただきました。1F交流ホールに飾り、職員・来館者共にクリスマス気分を味わいました。また「一般社団法人地球の番人」様より、昨年に引き続きミカンを沢山いただきました。心のこもった贈り物をありがとうございました！



## 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4年**3月1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(045-811-2442)か来館にて



## 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。協力よろしくごお願い致します。お問い合わせ先:045-811-2442

# 2・3月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

2月・3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		2月17日(木) 3月17日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		2月9日(水) 3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		2月お休み 3月6日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		2月10日(木) 3月10日(木) (あったまり場講演会)	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		2月12日(土) 3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		2月17日(木) 3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		2月16日(水) 3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		2月14日(月) 2月28日(月) 3月14日(月) 3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		2月10日(木) 3月10日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		2月7日(月) 3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

2月18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

新しい年になり、自分のスケジュール帳を新しくしました。先の予定を書いているとふと、担当をさせていただいているAさんの事を思い出しました。

定期訪問でAさんのお宅へ伺うと、壁に掛かっているカレンダーに予定が書かれています。Aさんはカレンダーを見ながら「月曜は看護師さん、火曜はデイサービス、水曜はヘルパーさんでしょ。私、忙しくてゆっくりできるのは日曜くらい。でもね、予定があるって嬉しい事なのよ。」とお話をされていました。予定があるとそこに気持ちが集中し、生活にメリハリがつくそうです。

書き終わった自分のスケジュール帳を見ながら「今年はどうな一年になるかな?」と、今から楽しみにになりました。

平馬・橘・佐藤

1月は6日より新年会を行いました。豪華なメニューで皆さま大変喜ばれ「今年も良い年になりそう!」と、明るい話題でいっぱいになりました。



### デイサービスより



デイサービスの入り口では可愛い寅達のお出迎え。今年も良い一年になりますように。

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



スポーツジムも体育館もお休み。いけないと思いつつ、年末年始は毎日寝坊し、たくさん食べてのんびり過ごしました。他県の妹一家とも2年ぶりに会え、公園で家族球技大会をしました。なんだかんだ言っているけど正月だったみたいです。今年もよい年になりますように!!(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

