



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2022

4

APRIL

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 栗原 郁子 発行日：令和4年3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>

就任のご挨拶

横浜市上矢部地域ケアプラザ
所長 栗原 郁子



前任の加藤より引き継ぎ、4月から横浜市上矢部地域ケアプラザの所長に就任することとなりました。

平成10年に社会福祉法人であいの会に入職し、障害福祉サービス事業所「であい」の通所事業、グループホーム事業、障害者支援施設「ソイル栄」の相談業務に携わりました。平成23年からは上矢部地域ケアプラザにてケアマネジャー業務及び地域包括支援センターの相談援助業務をおこないました。

これからは、だれもが住み慣れた地域で安心して生活できるための福祉保健活動の拠点として、地域の皆様に役立つ施設になるよう努めていきます。
所長としてはわからないことばかりで、地域の皆様や関係機関に教えていただきながら一歩ずつ頑張っていく所存です。どうぞよろしくお願ひ致します。

かみやべケアプラカード

4月1日より新しいカードに変わります。

上矢部地域ケアプラザの事業やイベントに参加して8ポイントためてください。対象の事業は広報誌の裏面このマークが目印 →



交換期間：2022年4月1日～2023年3月31日

商品交換：8ポイントためて下記いずれか1つ

①1階喫茶メロンハウスの100円相当の商品
(パンや陶器)と交換できます。ケアプラザカードと商品をレジにお持ちください。

②粗品
(ペットボトル飲料など、交換時期により異なります)

③いいいいカフェのコーヒー1杯

カフェ開催日

毎月第1月曜日10時～12時

(1月はお休み)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、商品の一部が変更になる場合があります。



懐メロサロン、5月から始まります♪

懐メロは昔を思い出し、長期記憶を呼び起こし、脳を活性化する効果があります。懐メロを歌うのは今です！皆さまのご参加、お待ちしております♪

日時：毎月第4火曜日 10:30～11:30

第1回目は、5月24日です。

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：津金澤 武 先生

申込み：毎回申込み必須 毎月5日～受付
先着20名 電話か来館で

第1回目の申込みは、5月5日～です！

対象：地域にお住いの方どなたでも

参加費：無料



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時は、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。協力よろしくお願ひ致します。

お問い合わせ先:045-811-2442



4・5月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

4月・5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		4月21日(木) 5月19日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		4月お休み 5月11日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		4月中止 5月未定	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		4月お休み 5月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		4月14日(木) 5月12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		4月9日(土) 5月14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		4月21日(木) 5月19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		4月20日(水) 5月18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		4月11日(月) 4月25日(月) 5月9日(月) 5月23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		4月14日(木) 5月12日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		4月未定 5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

4月15日(金) 12:30～13:30
電話にてご予約ください。

ケアマネつうしん

人生100年時代と言われています。
では「健康」ってどんな状態でしょうか？
病気がないことが健康ではありません。年齢を重ねれば誰でも、腰痛・膝痛・白内障など何かしらの病気を抱えているものです。
「健康寿命」とは、日常生活を制限されることなく生活できる期間であるとされています。
健康寿命を延ばすには、身体を動かす、バランスの良い食事をする、質の良い睡眠を心がけるといった身体的要因のみならず、心の精神的健康と、人との交わりの社会的健康も大切であるという認識が重要です。
フレイルという言葉をご存知でしょうか？
「虚弱」の意味で、主に高齢者の健康な状態から要介護になるまでの中間の状態を指します。フレイルの早期発見は寝たきりや認知症の予防になります。フレイル対策を行って、元気に自立して、自分の夢や目的を達成しましょう。平馬・橘・佐藤

ひな祭りメニューは色鮮やか！皆様、お雛様に負けない微笑みでいっぱいでした。



なんとこの度、皆様と作成した大作が月間デイでアイデア賞を頂きました！




皆様と作った一つ一つ小さな物が大きな大木に。まさに上矢部の樹です。



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

目々雑感

サーフィンが趣味の私。サーフンは一つの波に一人しか乗れず、先に乗った人が優先というルールがあり、よい波に乗るためには、競争に勝たなければなりません。よい波は早朝に来るのですが、朝寝坊する私は競争に勝てません。(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

