



横浜市上矢部地域ケアプラザ

かみやべ

2022

5
MAY

広報



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4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>

令和4年	内容	講師
6月1日	上手に食べて元気に長生き!	株式会社 明治・管理栄養士 高瀬 可奈代 先生
6月8日	ロコモ予防体操①	フィットネス・スタジオライル 高橋 東吾 先生
6月22日	ロコモ予防体操②	フィットネス・スタジオライル 高橋 東吾 先生
6月29日	・エンディングノートについて ・口腔体操	上矢部地域ケアプラザ 包括職員

元気な毎日を送るにはフレイル(虚弱)の予防・対策がカギとなります。フレイルについて一緒に学び健康長寿を目指しましょう!

in 上矢部会館 GOGO健康教室

いずれも水曜日13:30~15:00

場所：上矢部会館(松尾神社)

持物：筆記用具、飲み物、上履き

申込：65歳以上・先着15名

電話(811-2442)か来館にて

主催者：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター



~かみやべ福祉サロン~

『こんな時、誰に相談したらいいの?』 行政書士に聞いてみよう!!

遺言や相続…法律関係の相談って敷居が高いイメージがありませんか?

弁護士・司法書士・税理士・行政書士などいろんな相談窓口がありますが、誰に何を相談したらよいでしょうか?

街の身近な法律家、行政書士の先生に、いろいろ聞いてみましょう!



日時：令和4年6月21日(火)
13:30~15:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：ミニ講座「行政書士には何が頼めるの?」と茶話会

講師：行政書士 宇田川 亨 氏

対象：地域の方ならどなたでも

定員：10名

申込：電話(811-2442)か来館にて

『あつたまり場講演会』を開催しました

戸塚区生活支援センター橋本所長に「地域で共に暮らす~生活支援センターの役割~」をお話いただきました。精神障がいとは身近な病気であるという事や、施設の機能面、また具体的な事例を交えて、関心を持って関わることの大切さなどを知ることができました。



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6月7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(811-2442)か来館にて

マスク着用のご協力をお願いします。



5・6月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

5月・6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		5月19日(木) 6月16日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		5月11日(水) 6月8日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		6月12日(日) お芋ほり 6月18日(土) 雨天時お芋ほり予備日	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		5月お休み 6月5日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		5月12日(木) 6月9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		5月14日(土) 6月11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		5月19日(木) 6月16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		5月18日(水) 6月15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		5月9日(月) 5月23日(月) 6月13日(月) 6月27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		5月12日(木) 6月9日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		5月未定 6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

5月20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

先日、美容院へ行ってきました。髪を切ると気分がスッキリします。

担当をさせて頂いている方のご家族から「本当は美容院へ連れて行ってあげたいけれど、病院などが優先になり“また今度”になってしまうのよ。」と相談をされることがあります。

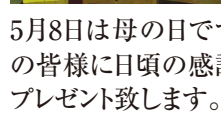
そのような時は「訪問理美容」のご紹介をさせて頂きます。介護保険のサービスではありませんが、ご自宅に美容師さんが来て髪を切ってくれます。汚さないようにシートを敷いて、落ちた髪の毛も掃除をしてくれます。

髪がボサボサだと色々な事が億劫になりがちです。スッキリする事によって鏡を見る回数が多くなり、お洒落をして外出するキッカケになったら良いと思います。 平馬・橘・佐藤

窓から見える満開の山桜でお花見しながら、美味しくいただきました。



最近ではあまり見かけなくなってしまった鯉のぼり。昔を思い出してお話しが弾まれています。



5月8日は母の日です。利用者の皆様に日頃の感謝を込めてプレゼント致します。



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

デイサービスより

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



4月から、地域包括支援センターで勤務させて頂いております。1日でも早く、地域の皆様と顔なじみになれるよう頑張っていきたいと思っております。どうぞ、宜しくお願い致します。家ではヤンチャ坊主のブラッキー(犬)と格闘している毎日です。(い)

