



横浜市上矢部地域ケアプラザ

# かみやべ



## 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6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>

## 夏休み! かみやべシネマサロン

夏のシネマサロンは、見た目は赤ちゃん、知能は大人のボス・ベイビーの続編「ボス・ベイビー ファミリー・ミッション」です!前編から30年経ち、ボス・ベイビーはエリート社長、ティムは専業主夫となり、兄弟はすっかり疎遠になっていたが、再び2人に任務が託される。任務を伝えるために2人の前に現れたのは、「ボス・レディ」に任命されたティムの娘ティナだった!夏休みに大人も子供も一緒に楽しめる映画です!マスクを着用し来館ください。また換気のため途中休憩をはさみます。熱中症予防のため、飲み物をご持参ください。

日時：令和4年 **8月19日(金) 10:00~12:00**

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：先着25名(無料)

申込：電話(811-2442)か来館にて

主催：包括支援センター



DreamWorks The Boss Baby: Family Business (C) 2021 DreamWorks Animation LLC. All Rights Reserved.

## 夏休み特別企画

# かみやべスクール ~ダンスを踊ろう!~

ダンスが初めてでも大丈夫!  
KOTA先生が教えてくれるカッコ  
いい振り付けで踊ってみよう!



日時：令和4年 **8月5日(金)**  
**10:00~11:00**

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：キッズインストラクター KOTA先生

曲目：夜に駆ける/ YOASOBI

対象：地域にお住いの小学生  
(18才以上の保護者付き添い必須)

定員：先着順 8組程度

持物：マスク(着用して踊ります)・水分・タオル

費用：無料

申込：電話(811-2442)か来館にて

その他：不明点はお問い合わせください

主催：地域活動交流

## メンバー募集

# PPK上矢部

PPKは参加者で考えたネーミングです。「ぴんぴんころり」  
いつまでも健康でいられるように1回体操やゲーム等  
をしています。汲沢地域ケアプラザとの共催事業でもあり、  
令和5年度より踊場町内会館での「PPKおどりば」にも  
参加できるようになる予定です。皆様で内容を決めなが  
ら楽しく仲間づくりをしませんか?

日時：**毎月第4水曜日**(8月はお休み)  
**9:00~10:00**

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：65歳以上

会費：4月・9月に300円(保険代・講師料)

募集：10名程度

問合せ：電話(811-2442)か来館にて  
講座内容のお問い合わせは  
包括支援センター小林まで



## 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、お電話を頂ければスムーズに対応で  
きます。ご協力お願い致します。

# 7・8月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

7月・8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		7月21日(木) 8月お休み	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		7月13日(水) 8月お休み	10:00～11:30
	かみやベGO (未就園児)		7月お休み 8月お休み	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		7月お休み 8月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		7月14日(木) 8月お休み	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		7月9日(土) 8月お休み	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		7月21日(木) 8月お休み	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		7月20日(水) 8月17日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	懐メロサロン ※毎回申込み必須 毎月5日～受付		7月26日(火) 8月お休み	10:30～11:30
	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		7月11日(月) 7月25日(月) 8月8日(月) 8月22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		7月14日(木) 8月お休み	10:00～11:00
	いじいカフェ (コミュニティカフェ)		7月4日(月) 8月1日(月)	10:00～12:00

## 戸塚ファミリークリニック 齋藤院長の健康相談

7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

7月といえば梅雨が明け盛夏が訪れて湿度の高い真夏が続きますね。梅雨明け前後の季節の変わり目で体調に気をつけたい時期、うなぎなど滋養のある物を食べて体を労りたいですね。夏の土用は「う」のつく黒い物を食べると縁起がよいと言われています。うなぎはまさに夏の土用に合う縁起物です。今年の夏の「土用の丑の日」は7月23日(土)8月4日(木)です。



他に梅干し、うどん、ウリ(キュウリやスイカなど)を食べるのもよいとされています。秋の土用には「丑」の日に「た」のつく物、冬の土用には「未」の日に「ひ」のつく物がよいとされています。縁起物を取り入れて、夏バテを予防し、夏の疲れを癒して元気に過ごせるようにしましょう。

平馬・橘・佐藤

レクリエーション活動では、身体を使うゲームをたくさん取り入れています。



### デイサービスより



皆様と作成しているお花を花束にしています。毎月増えて華やかになっていきます。

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



山形の実家近くに、すべての料理にこんにゃくが入っている懐石料理が食べられるお店があります。最近はこのこんにゃくが入ったケーキやスイーツもあるようです。今年こそ帰省して、美味しいものを満喫してきたいです。(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

