



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2022

8

August

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7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 **9月22日・9月29日・10月6日**  
いずれも木曜日・13:30～15:00

(雨天でも室内で体操を行います。)

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：ノルディックウォーキングYOKOHAMA平田先生・洞口先生

持物：タオル・飲み物・ポール(持っていない方はレンタル出来ます)

服装：運動着・運動靴・リュック等

※マスク着用、両手が使えるような服装でご参加ください

対象：おおよそ65歳以上の方12名・先着順

申込：電話(045-811-2442)または来館

主催：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター

2本のポールを使って歩く運動効果の高いウォーキングです。運動効果は通常のウォーキングより高く、普段歩かない方にもおすすすめです。秋風を感じながら一緒に歩いてみませんか？

ノルディック  
ウォーキング  
in上矢部



## 緊急告知 「国民生活センター」をかたる 詐欺が横行しています

国民生活センターを名乗り、「個人情報漏れているので削除した」「過去の被害を取り戻してあげる」という電話がかかり、実際、この上矢部地域ケアプラザのエリアでも同様の電話がありました。



国民生活センターでは

- ・個人情報の登録を取り消してあげる
- ・過去の被害を調査している
- ・被害回復のために電話するように
- ・投資被害を返金する
- ・その会社は信用しても大丈夫

などと電話をかけることはありません。

また、どのような名目でもお金を要求したり、預かたりすることは絶対にありません。類似の電話(メールや郵便等)を受けた際には、絶対にお金を渡さずにお近くの消費生活センターや警察署にご相談ください。

★出典：独立行政法人国民生活センター「国民生活センターをかたる詐欺が横行しています」より一部抜粋

## かみやべ福祉サロン開催しました

令和4年6月21日「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!」をテーマに、行政書士の宇田川亨先生にお話をいただきました。参加者から「行政書士をはじめ、各士業の専門分野や相談先が分かり、すっきりした」との声を頂戴しております。サロンで意見交換や情報交換なども行い、行政書士の先生と和やかな雰囲気での交流ができました。



## 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：9月6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



## 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。



# 8・9月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

8月・9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		8月お休み 9月15日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		8月お休み 9月14日(水)	10:00～11:30
	かみやベGO (未就園児)		8月お休み 9月未定	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		8月お休み 9月4日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		8月お休み 9月8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		8月お休み 9月10日(土)	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		8月お休み 9月15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		8月17日(水) 9月21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		8月お休み 9月27日(火)	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		8月8日(月) 8月22日(月) 9月12日(月) 9月26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		8月お休み 9月8日(木)	10:00～11:00
	いじいカフェ (コミュニティカフェ)		8月お休み 9月5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

8月19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

介護関係の仕事をしている方と話をした時に「今、なんて言ったのかな?」と思うことはありませんか? 私たちが「思わず」使ってしまう省略した言葉を幾つかご紹介します。

- 「とくよう(特養)」→特別養護老人ホーム
- 「ろうけん(老健)」→介護老人保健施設
- 「さこうじゅう(サ高住)」  
→サービス付き高齢者向け住宅
- 「しょうたき(小多機)」  
→小規模多機能型居宅介護

担当をさせて頂いている方に説明をする時は、省略した言葉は使わないように気をつけています(たまにポロっと出てしまう事も…)。

日常生活ではあまり使わない言葉です。会話の中で疑問に思う事がありましたら、その場で聞いてください。私達も「相手に伝わるように説明をする」ことの勉強になります。 平馬・橘・佐藤

七夕メニューでは色とりどりのそうめんを楽しみました。皆様の願いが届きます様に。



毎日暑い日が続いています。高齢者の方々は熱中症のリスクが高いです。エアコンを上手に使い、こまめな水分摂取をお願いします。



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



### 日々雑感

8/1で2歳になるブラッキー。ペットショップで一目惚れをし、そのまま自宅に連れ帰り早2年弱。家の中は齧られてボロボロ、散歩は引きずられ…黒い大きな怪獣と化しましたが、仕事から帰宅すると全身を振り振り大喜びで迎えてくれるので毎日癒されています(い)

