



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2022

9

September

広報

# がみやべ



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8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>

	内 容	講 師
10月18日	「オーラルフレイル」を学ぼう!	歯科衛生士 竹山菜穂子先生
11月15日	大人のためのおなかの菌学	湘南ヤクルト販売株式会社
12月6日	はつらつ健康体操①	川辺優子先生
12月20日	はつらつ健康体操②	川辺優子先生

時 間：10:00～11:30(いずれも火曜日)  
場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール  
持 物：筆記用具・タオル・飲み物  
申込み：65歳以上・先着15名・全4回参加できる方優先  
電話(045-811-2442)または来館にて  
主 催：上矢部地域ケアプラザ 地域包括支援センター



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**  
**GO GO 健康教室**

## いきいき健康食生活

～健康寿命を延ばしましょう～

栄養について学び、健康的な生活を送りましょう!簡単メニューの紹介も行います。この機会に食生活を見直しませんか?



日 時：令和4年 9月30日(金)  
10:30～11:30

場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール  
講 師：戸塚区食生活等改善推進員 (ヘルスマイト)のみなさま

対 象：地域の方 先着20名

参加費：無料

申込み：電話(045-811-2442)または来館にて

主 催：戸塚区食生活等改善推進員(ヘルスマイト)

協 力：上矢部地域ケアプラザ

## あんしん子育て教室

乳幼児期の食事についてのお話や、野菜を使ったおやつレシピを紹介します。

日 時：令和4年 10月15日(土)  
10:30～11:30

場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：戸塚区食生活等改善推進員 (ヘルスマイト)のみなさま

対 象：未就園児とその保護者  
先着8組程度(申込必須)

参加費：無料

\*詳細は電話または来館にてお問い合わせください。



## 坂本百寿会講座

日 時：令和4年 9月29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(045-811-2442)または来館にて



## エレベーター工事のお知らせ

令和4年12月6日(火)～令和5年2月14日(火)まで、エレベーター本体交換工事を行います。12月17日(土)～19日(月)は貸館中止となります。大きな音が発生するため皆様のご協力のほどよろしくお願い致します。

# 9・10月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

9月・10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		9月15日(木) 10月20日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		9月14日(水) 10月12日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		年内中止	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		9月4日(日) 10月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		9月8日(木) 10月13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		9月10日(土) 10月8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		9月15日(木) 10月20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		9月21日(水) 10月19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		9月27日(火) 10月25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		9月12日(月) 9月26日(月) 10月10日(月) 10月24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		9月8日(木) 10月13日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		9月5日(月) 10月3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

9月16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

今年の夏は今までにないほどの猛暑が続いています。熱中症と診断された人のうち、最も多い発生場所は「住居」だそうです。

エアコンをうまく使いながら、熱中症予防が必要です。とは言っても、エアコンが苦手という高齢者は多く、訪問するととても暑い部屋で過ごされている方もいらっしゃいます。

私達ケアマネジャーは訪問先でエアコンをつけ、水分を摂って頂くよう声かけをおこなっています。高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。喉が渇いていなくてもこまめに水分を取り、暑い時間帯は外出を避けたほうが良いと思います。熱中症で発熱しても医療のひっ迫から救急搬送してもらえないケースも増えてきています。十分注意して暑い夏を乗り越えましょう！ 平馬・橘・佐藤

夏祭り週間では、子供の頃に行った縁日を懐かしみながら、射的や輪投げを楽しみました。



デイサービスより

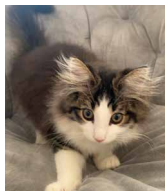
午前と午後の1日2回の体操で、身体をほぐしています。大きく腕があがるようになった方もいます。日々の積み重ねで健康長寿を目指しましょう!!

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

### 日々雑感

猫が苦手だった私の家にもう1匹仲間が増えました。猫アレルギーのある私は毎朝くしゃみの連発ですが2匹仲良く遊んでいる姿を見ると癒される毎日です。ちなみに名前はロイ君(2月26日生)です。



### 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

