



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9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>

おじさまカ アップ講座 開催します!!



スキルを磨いて、地域での活動に活かしてみませんか?またお友達作りのきっかけとして、ぜひご参加ください。全4回講座です♪

場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：地域にお住いの男性
定 員：10名(先着順)
受講料：全4回1,000円(受講費・材料費込み)
※初回の受付にてお支払いいただきます。
申込み：電話(045-811-2442)か来館にて
主 催：地域活動交流
協 力：ボランティアグループ「いいじい」

①「美味しいコーヒーの淹れ方」

令和4年**11月4日(金)** 10:00~12:00

講 師：Café Kotti バリスタ 森 由紀 氏 **持ち物**：受講費・エプロン

②「包丁研ぎ」

令和4年**11月11日(金)** 10:00~12:30

講 師：DIYアドバイザー 神奈川 前川 氏、三田 氏

持ち物：包丁1~2丁(普段お使いの物)・砥石(ある方はお持ちください)エプロン・手拭きタオル

③「コーヒー淹れ方復習といいじいとの交流」

令和4年**11月18日(金)** 10:00~12:00

協 力：ボランティアグループ「いいじい」 **持ち物**：エプロン

④シニアボランティアポイント講座も受講できます

令和4年**11月25日(金)** 10:00~12:00

持ち物：筆記用具

ボランティア活動でポイントが付与できるカードを発行します。

※65歳以上で介護保険証をお持ちの方が対象です。※この講座のみ、女性の参加も可能です。

上矢部地域ケアプラザ

福祉・保健に関する 相談時間変更のお知らせ

令和4年10月1日より、夜間の相談時間が全市的に変更されます。変更点は以下の通りです。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

<相談電話番号>

045-814-2494



令和4年9月まで

<相談時間>

月曜~土曜:9時~21時
日曜・祝日:9時~17時
上記以外の時間帯は、
特別養護老人ホームに
転送し
対応しています。

令和4年10月から

<相談時間>

月曜~土曜:9時~**18時**
日曜・祝日:9時~17時
上記以外の時間帯は
看護師等が対応する
コールセンターに転送し
対応します。

○来所相談される際は、あらかじめお電話等で連絡のうえお越しください。

第2回 かみやべ福祉サロン

「認知症サポーター養成講座」

認知症を正しく理解し、認知症の方への接し方等、知識を深めませんか?認知症キャラバンメイトの皆さんと一緒に、楽しく学びましょう♪

日 時：令和4年**11月29日(火)** 13:30~15:00

場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：認知症キャラバンメイト

定 員：20名

申込み：電話(045-811-2442)か

来館にて(定員になり次第申込終了)



エレベーター工事に伴う ケアプラザ閉館のお知らせ

12月6日から2月14日まで、館内のエレベーター本体交換工事を行います。それに伴って12月17日、18日は大きな音がするため、上矢部地域ケアプラザは閉館とさせていただきます。閉館中の福祉・保健に関するご相談は専用転送電話(045-814-2494)にお願いします。貸館や講座のお問い合わせ等は19日以降(045-811-2442)にお願いします。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

休館期間：12月17日(土)、18日(日)

ふれあいフェスティバルは、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、今年度は中止とさせていただきます。

10・11月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

10月・11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		10月20日(木) 11月17日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		10月12日(水) 11月9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		10月お休み 11月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		10月13日(木) 11月10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		10月8日(土) 11月12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		10月20日(木) 11月17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		10月19日(水) 11月16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		10月25日(火) 11月22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		10月10日(月) 10月24日(月) 11月14日(月) 11月28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		10月13日(木) 11月10日(木)	10:00～11:00
	いじいカフェ (コミュニティカフェ)		10月3日(月) 11月7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

10月21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

季節の変わり目、寒暖差や気圧の変化が激しい秋は、体調が不安定になりがちです。

これは、天候の変化に加え、加齢や夏の疲れなどの影響による自律神経の乱れが原因の一つといわれています。そんなとき意識したいのが「呼吸」です。「深い呼吸」で自律神経のバランスを整えて不調を改善しましょう。

◆基本の呼吸法のポイント◆

勢いをつけずに自然に吸い始め、おへその下の方に空気を送るイメージでおなかのふくらみを感じながら吸い切ったら、ゆっくりと吐き始めます。腰が丸まらないように気をつけながら、おなかの中の息を吐き切ります。

副交感神経を優位にし、リラックス効果をもたらす深い呼吸法で、疲れや気分の落ち込みをリフレッシュしましょう。マスクをつけていると浅い口呼吸になりやすいので注意しましょう。 平馬・橘・佐藤



すっかり秋の陽気になり、ススキやコスモスを皆さんと作成しました。



落ち葉の掃き掃除は良い運動になりました。暑さも和らいできたので、屋外に出る活動も気持ちが良いです。

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

デイサービスより



今年3月に息子が生まれました。名づけは、姓名判断を気にして、なかなか決まりませんでした。私は、姓名判断で大器晩成と言われ、40歳以降の人生を楽しみにしていましたが、結婚して苗字が変わってしまいました。(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

