



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2022

11

November

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10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年度 クリスマスコンサート in かみやべ

プロの演奏によるヴァイオリンとピアノの二重奏です。
素敵な演奏で癒しのひと時を過ごしませんか？

プログラム

・カノン ・クリスマスメドレー ・川の流れるように 他



日時：令和4年 **12月14日(水)** 10:00~11:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：地域の方どなたでも

費用：無料

申込み：電話(045-811-2442)または来館 先着30名 事前申し込み制



La montée
(ラモンテ)

岸井晶子(ヴァイオリン)と平林由衣(ピアノ)によるデュオ。
北鎌倉女子学園中学校・高等学校の同級生で、当時から共に様々なジャンルの演奏を重ねています。横浜市主催のコンサートへの出演や、地域の福祉施設や子どもたちに向けて、精力的に演奏活動を行っています。

体操グループのお仲間大募集!

上矢部地域ケアプラザでは体操グループが元気に活動しています。コロナ禍で運動不足を感じている方、家での体操がなかなか続かない方皆さんと一緒に体を動かして健康寿命を伸ばしましょう!

ときめき健康体操

日時：毎月第3水曜日

10:30~11:40(7・8月はお休み)

参加費：300円/回

パンチプレスアジアチャンピオン森田美紀先生による体操



篠の芽体操クラブ

日時：毎月第4金曜日

13:00~14:00(8月はお休み)

参加費：300円/回

体操講師橋本有希子先生による座って行う体操

PPKかみやべ体操

日時：毎月第4水曜日

10:00~11:00(8月はお休み)

参加費：4月・9月に300円

特に講師はいませんが参加者の方と話し合いビデオを見ながらの体操や、希望講師を呼んでの体操を行っています。外に出ることもあります。

参加・見学をご希望の方はまずお問い合わせください!
お問い合わせ先: 包括支援センター(045-811-2442)
~館内にチラシのご用意もありますのでご覧ください~

講座予告 「備えて安心! 暮らしの健康診断」

~成年後見など身近な制度の活用法~

日時：令和5年 **1月31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：司法書士法人 あいおい総合事務所
司法書士 清水敏博 先生



★申込み等、詳細は次号「広報かみやべ12月号」に掲載予定

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 **12月6日(火)** 13:30~15:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

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日は大きな音が生じるため、上矢部地域ケアプラザは閉館とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

11・12月 事業予定

ケアプラカード対象事業



11月・12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		11月17日(木) 12月15日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		11月9日(水) 12月お休み	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		年内お休み	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		11月お休み 12月4日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		11月10日(木) 12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		11月12日(土) 12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		11月17日(木) 12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		11月16日(水) 12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		11月22日(火) 12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		11月14日(月) 11月28日(月) 12月12日(月) 12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		11月10日(木) 12月8日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		11月7日(月) 12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

11月18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、一人暮らしのAさん(90代・女性)のお家に定期訪問でお伺いしました。お部屋に入ると私の前に2cm程の“ある虫(G)”を発見!虫嫌いの私は真っ青になって後ずさり。Aさんは迷わず殺虫スプレーで“ある虫”を弱らせ、ティッシュペーパーに包んでゴミ箱へポイッ。

無駄の無い、素晴らしい動きでした。そしてAさんの逞しさと勇氣に感動!

私もAさんを見習い…まずは同じ殺虫スプレーを購入する事から始めようと思います。

平馬・橘・佐藤



デイサービスより



9月の敬老会週間では、日頃の感謝を込めて、職員がハンドベル演奏を披露しました。また、色とりどりの行事食は大変好評でした。



10月は運動会週間でした。曜日対抗で白熱した戦いが繰り広げられました。

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



台風の中、か細い声でにやーにやー泣いていた子猫を保護してはや3年。保護したときは栄養失調、骨折、皮膚病で長くはもたないかもと言われたあずきもこんなに大きくなりました。



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

