横浜市上矢部地域ケアプラザ

12 December

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11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。 **ロード・** http://www.kamiyabe-cp.com

発達障害のあるピアニスト「橋爪遼星さん」によるピアノ演奏と、 お母様のお話です。

日時: 今和5年**1月12日(木) 14:00~15:30**

場 所:上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

演 奏:橋爪 遼星 氏

対象:地域の方どなたでも(先着20名)

申 込:事前申し込み制

電話(045-811-2442)か来館にて

<橋爪遼星 氏 プロフィール>

平成9年生まれ。重度自閉症、ADHD、トゥレット症候群の三つの発達障害を持つ。クッキー工房びぐれっと5で働きながら、ラポールの芸術市場や病院等で演奏活動中。2018年国際障碍者ピアノコンクール ファイナリスト発達障害部門「銅」。2020年2月カイロのオペラハウス(小ホール)にてピアノ仲間と5人でコンサート開催。



あったまり場とは

こころの病を抱える方のフリースペースで、気軽に参加できる場所です。当事者やご家族、ボランティアの方々の協力のもと平成24年度から、毎月第2木曜日を定例として行っている戸塚区精神障がい者活動支援事業です。

「備えて安心!くらしの健康診断」

~成年後見など身近な制度の活用法~

健康、お金、いきがい、家族など理想の老後を妨げるトラブルの予防や解決方法を知ることが大切です。 老後のくらしをトータルサポートしている清水司法書士から、認知症など病気や介護、終活や相続などで、

よくあるトラブルを例に後見制度な ど身近な社会資源の活用についてお 話を伺います。くらしを見直し、安心 の老後をデザインしてみませんか?



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

清水敏博先生

持物:マスク着用・筆記用具

定 員:先着20名(無料)

申 込:電話(045-811-2442)か来館にて
★受講された方に「戸塚区版・エンディングノート」を

差し上げます♪ ------

~女性のためのヨガサロン~

年末年始の食べ過ぎや、寒さで凝り固まった体をヨガでほぐしませんか。成人女性なら年齢問わず誰でも参加できます。お申込みお待ちしております♪

ョ 時: 令和5年**1月7日(土)10:00~11:00**

場 所:上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師:島田 洋江 氏(子連れdeヨガサロン講師)

対 象:地域にお住いの成人女性(先着10名)

申 込:事前申し込み制 電話(045-811-2442)か来館にて

地域ケア会議の報告

戸塚第3地区を対象とした第2回「民生委員・ケアマネジャー情報 交換会兼地域ケア会議」を10月14日に開催しました。ラムーナ・ 竹の下・蔵坪・戸塚グリーンヒル・柳作・坂本・ファミール・鳥が丘ド

ルチェの民生委員9名、地域のケアマネジャー9名が参加し、地域での困りごとや解決策を共有でき、第2回も大変有意義な情報交換会となりました。ご参加下さった皆様ありがとうございました。



ケアプラザ閉館のお知らせ

★12月17日、18日 エレベーター工事に伴う騒音のため閉館
★12月29日~1月3日 年末年始のため閉館となります。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

12・1月 事業予定 ケアプラカード対象事業 🛞



赤字の事業は毎回申込み必須です

子育て支援	子連れdeヨガサロン (未就学児の親子) 毎月1日〜受付	, do	12月15日(木) 1月19日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)	a de la companya de l	12月お休み 1月11日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)	, on	年内中止 1月未定	10:00~11:30
障がい支援	はなうた	, of a	12月4日(日) 1月お休み	10:15~12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		12月8日(木) フラワーアレンジメント 1月12日(木) ピアノコンサート	14:00~15:30
高齢者支援	ミニデイサービス 毎月15日〜受付	* On	12月10日(土) 1月14日(土)	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 毎月1日〜受付	* On	12月15日(木) 1月19日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日〜受付	* On	12月21日(水) 1月18日(水)	第1部 13:30~14:15
				第2部 14:45~15:30
	懐メロサロン 毎月5日〜受付	* Con	12月27日(火) 1月24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		12月12日(月) 12月26日(月) 1月9日(月) 1月23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~		12月8日(木) 1月12日(木)	10:00~11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ) 淹れたてコーヒー 1杯100円	A DO	12月5日(月) 1月お休み	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

12月16日(金) 12:30~13:30 電話にてご予約ください。

先月見たこともないような大きな大量の生 姜をいただきました。その生姜を全部生姜シ ロップにしてみました。初めてのチャレンジで したが我ながらいい出来栄え。これで今年の 冬は風邪知らず。来年も元気に皆様とお会 いできそうです。



利用者様とチューリップの球根を 植えました!花が咲くのを待つ 楽しみが増えました。(^ ▽ ^) 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



デイサービス 介護職員募集!!

勤務日:週1~4日程度 要相談

月曜日から十曜日 (日曜日休み)

間:8:30~17:30

容:送迎補助、入浴介助、

食事介助、体操、 レクリエーションなと

担当:加藤·栗原





バイオリンの練習をしていたところ、 座っていたクッションがずれたので、 直そうとした時にグキ(- -;) こんな簡単にぎっくり腰になると は!日頃からの腰痛予防と運動の 大切さを実感しました。暴飲暴食し がちのこの時期…。お腹の周りの肉 も落とさねば!!(な)

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、 † 横ご要望は下記まで。また介護申請・相談の際 浜 は事前にご連絡ください。

雷話: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

