



横浜市上矢部地域ケアプラザ

かみヤベ

広報

2023

2

February



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5年1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>

かみヤベシネマサロン開催します!

今回のシネマサロンは、ハリウッド映画「最高の人生の見つけ方」を、主演に吉永小百合と天海祐希を迎え、日本を舞台にリメイクした感動コメディ・ドラマです。偶然同じ病室になり、ともに末期ガンを宣告された平凡で真面目な専業主婦と仕事一筋のワンマン女社長が、ひょんなことから病院で出会った少女の“死ぬまでにやりたいことリスト”を2人で実行していく冒険の行方をハートウォーミングに綴るストーリーです。

日時：令和5年3月17日(金) 10:00~12:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：先着25名

申込：電話か来館にて(045-811-2442)

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては中止することもあります。

©2019「最高の人生の見つけ方」製作委員会



最高の人生の見つけ方

遊びと演芸

「みんなde上矢部」

～参加して楽しく、見て楽しく!～

日時：令和5年2月26日(日)

場所：横浜市上矢部地区センター

午前の部 10:00~12:00 <参加して、楽しく!>

3階体育室…ぼっちゃ・ストラックアウト・握力測定などの室内スポーツ

4階会議室…バルーン・けん玉・牛乳パックコマ作り・ぬりえなど

午後の部 13:00~14:30 <見て、楽しく!>

3階体育室…講演：桃川鶴女 氏「二度目の清書(忠臣蔵より)」南京玉すだれ・獅子舞防犯講話・防犯寸劇「私たちは騙されません!」

主催：上矢部地区ハートプラン推進委員会

※体育室への入室は上履きが必要です。ご参加の方へお土産プレゼント♪

とつかハートプランマスコット「こころん」



ホームページをご覧ください。

① 検索ボックスに 上矢部地域ケアプラザ と入力



(地域の掲示板にも貼ってあります。)

回覧板が回ってくる前に、ケアプラザのイベント情報を確認したい方。上矢部地域ケアプラザのホームページをご覧ください。広報誌は毎月25日に発行・SNS更新しています。

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5年3月7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：電話か来館にて(045-811-2442)



エレベーター工事中です

館内のエレベーターが工事中のため使用できません。2月14日までの予定となりますので引き続き、ご協力をお願い致します。



2・3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		2月16日(木) 3月16日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		2月8日(水) 3月8日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		今年度中止	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		2月お休み 3月5日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		2月9日(木) 3月9日(木)	14:00～15:30
高齢者支援	ミニデイサービス 毎月15日～受付		2月11日(土) 3月11日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 毎月1日～受付		2月16日(木) 3月16日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		2月15日(水) 3月15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		2月28日(火) 3月28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		2月13日(月) 2月27日(月) 3月13日(月) 3月27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～		2月9日(木) 3月9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		2月6日(月) 3月6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

2月17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、自分の不注意でギクッと腰になりました。現在も椅子から立ち上がる時に「ピキーン!!!」と鋭い痛みが走ります。これを「魔女の一撃」とも言うそうです。腰痛で苦しんでいる方の気持ちが解りました(これは辛い…)。

手すりに感謝しつつ、日頃から姿勢に気を付けて生活をしようと思います。

平馬・橋・佐藤



デイサービスより

利用者様と愛情込めて作ったウサギの姉妹です。兎年の1年間、皆様を見守ってくれます(^▽^)



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 介護職員募集!!

勤務日：週1～4日程度 要相談
月曜日から土曜日
(日曜日休み)

時間：8:30～17:30
内容：送迎補助、入浴介助、
食事介助、体操、
レクリエーションなど

担当：加藤・栗原



正月の帰省を楽しみにしていましたが、帰ってみると底冷えのする奈良はとて寒い、寒い…。実家の皆は寒さに慣れているのでドアを開ける度に開けっ放し。その度に寒くて閉める私…。その繰り返しで今年の正月はドア閉め係に徹していました(い)



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

