



横浜市上矢部地域ケアプラザ



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 加藤 美雪 発行日：令和5年5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>

## 救命救急講座 ～幼児安全法～

大切な子どものために、幼児期に起こりやすい事故の予防とその手当、  
かかりやすい病気などについて学びましょう。AEDを体験できます。

日時：令和5年6月23日(金) 10:00～11:30

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：戸塚消防署烏が丘出張所の皆さま

対象：関心のある地域の方

定員：先着15名程度(事前申込み制)

受講料：無料

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

※お子様と一緒に参加できます。(保育はありません)



## ～かみやべ福祉サロン～

### 「高齢者の上手な住まいの探し方」

高齢者の施設にはどのような種類があり、利用するためにはどのような手続きや準備が必要か等、在宅生活が困難になった時の選択肢として、高齢者施設についての知識を深めませんか? 高齢者施設・住まいの相談センターの講師から、高齢者施設の種類、申込方法、費用、施設を探す際のアドバイス・コツなどいろいろ話を聞いてみましょう!

日時：令和5年7月7日(金)  
13:30～15:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：高齢者施設・住まいの相談センター  
甘粕 弘志 氏

持物：マスク着用・筆記用具

定員：先着20名(無料)

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



メンバー  
募集

## ときめき健康体操

～健康長寿を目指す体操～

一人でやっても続きません。

月に1回みんなでときめきながら体操をしませんか?

日時：毎月第3水曜日 10:30～11:40

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：森田 美紀 先生

生涯健康指導士・ベンチプレス  
アジアチャンピオン

対象：60歳以上

会費：1回300円

(講座参加時にお支払いください)

持物：タオル・飲み物・運動靴

\*運動しやすい服装でお越しください。

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

担当：地域包括支援センター



## 0歳からの絵本に親しむ講座

日時：令和5年7月14日(金)  
10:00～10:30

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：0歳児とその保護者

定員：先着10名(事前申込み制)

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



# 6・7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		6月15日(木) 7月20日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		6月14日(水) 7月12日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		6月17日(土) お芋ほり 7月14日(金) 親子体操	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		6月4日(日) 7月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		6月8日(木) 7月13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		6月10日(土) 7月8日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 毎月1日～受付		6月15日(木) 7月20日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		6月21日(水) 7月19日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	懐メロサロン 毎月5日～受付		6月27日(火) 7月25日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室		6月12日(月) 6月26日(月) 7月10日(月) 7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～		6月8日(木) 7月13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		6月5日(月) 7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

6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

デジタル社会に向けてマイナンバーカードの申請が急がれています。デジタル化が進んで便利な世の中になる一方で、ワクチン接種予約や病院での受診予約等スマホやパソコンを使い慣れない高齢者にとっては不便で困っている人も少なくないと思います。国にはどんな人でも便利な優しい政策を期待したいですね。そのために私達も正しい知識を知り、支援していきたいと思っています。

平馬・橘・佐藤

### デイサービスより

5月より電子ピアノ伴奏に合わせて歌う音楽療法を3年振りに再開しました。音楽の先生と3年振りの再開に感激しながら、たくさんの歌を歌いました。



利用者様の作品

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



娘がお気に入りの服を着れなくなり、ダイエット中。しかし、自分だけ辛い思いをするのが気に入らないらしく「ママも歩いて!お菓子食べないで!」と痛み分け?状態。結果、私は隠れてお菓子を食べるハメになり、ストレス太りです。(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、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

