



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6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>

夏休み! かみやべシネマサロン

夏のシネマサロンは、2022年、全米で大ヒットしたアニメーション映画「バッドガイズ」です。「ワルをやるなら思いきり」を合言葉に、ハデな盗みを成功させてきた怪盗集団「バッドガイズ」。名立たる強盗たちが奪えなかったお宝を狙うが大失敗…街の名士マーマレード教授の更生プログラムを受けることになる。夏休みに子供も大人も楽しめる映画です!

日時：令和5年 **8月18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30名(無料)

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

主催：包括支援センター



(C) 2022 DreamWorks Animation L.L.C. All Rights Reserved.

夏休み特別企画

かみやべスクール ~手作りモーターカー~

夏休みの自由研究にもぴったり!モーターの仕組みを学びながらモーターカーを作りましょう!

日時：令和5年 **8月4日(金)**
10:00~12:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：日立横浜理科クラブ

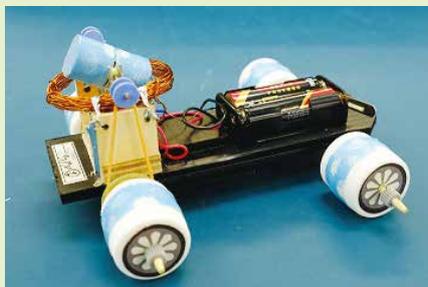
対象者：地域にお住いの小学生
(3年生以下は保護者同伴必須)

定員：先着15名(事前申し込み制)

持物：ハサミ、筆記用具

費用：材料費 500円

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



ちょっと待った!!

点検業者に注意!!

「屋根の点検と称し、突然来訪した事業者に『瓦が壊れている』と言われ、その場で高額な屋根の補修工事の契約をした。」というようなトラブルが多発しています。言葉巧みに不安をあおり、一度契約をすると、次々と契約を迫るケースもあります。

対応方法

- その場で決めず、家族や周囲の人にまず相談をしましょう!
- 必要のない契約はキッパリ断りましょう!

★出典：横浜市消費生活総合センター よこはまくらしナビ 月次相談レポート(令和5年6月号)から抜粋しています。



包括支援センターからのお願い

介護の相談が増えております。電話(045-811-2442) 介護保険の申請や相談で来所される場合は、**事前にお電話をいただきますようお願い致します。**突然の来所相談や申請は、相談員が不在または対応中の場合はお待ちいただくことになるかもしれません。ご協力お願い致します。



7・8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		7月20日(木) 8月お休み	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		7月12日(水) 8月お休み	10:00～11:30
	かみやベGO (未就園児)		7月14日(金) 親子体操 8月お休み	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		7月お休み 8月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		7月13日(木) 8月お休み	14:00～15:30
高齢者支援	ミニデイサービス 毎月15日～受付		7月8日(土) 8月お休み	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 毎月1日～受付		7月20日(木) 8月お休み	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		7月19日(水) 8月お休み	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		7月25日(火) 8月お休み	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室		7月10日(月) 7月24日(月) 8月14日(月) 8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～		7月13日(木) 8月お休み	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		7月3日(月) 8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

7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

先日テレビで見た骨粗鬆症の話。誰もが知っていると思われる骨粗しょう症ですが意外と予防はしてないのでは? 予防のポイントは、日々の食事と運動にあります。不足しがちなカルシウムとたんぱく質、ビタミンDを積極的に摂取しましょう。光を浴びることや適度な運動も大事です。太陽の光を浴びながらの日中のウォーキングがオススメです。気温が上がる時間帯は避け、熱中症には十分に注意して、無理のない範囲で楽しんでください。くしゃみや段差のつまずき等は骨折の原因にもなりかねません。静養が長期間にわたり思うように身体を動かさなくなることで、一気に筋肉量が落ち要介護状態になってしまうこともあります。予防は大事ですね。

平馬・橋・佐藤

音楽レクリエーション介護予防教室を開始しました。歌いながら身体を動かし、楽しく活動出来ました。



デイサービスより

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



秩父のパワースポット巡りをしてきました。神社でおみくじを引くと“勝”の文字。勝ち癖を付けるには自分の限界を決めないこと! もう一回、もう一回。勝つまで一歩を足し続けよう。と書いてありました。パワースポットで勇気をもらい頑張れる気がします。(こ)

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

