



横浜市上矢部地域ケアプラザ

# かみやべ

2023

8

August

## 広報



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7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>

### かみやべ福祉サロン

## 『健康に意外と重要なお耳のはなし』

今回かみやべ福祉サロンでは、認定言語聴覚士・清水先生をお招きして「耳の聞こえ」についてのセルフチェックや、難聴の方への接し方等をお話していただきます。加齢と共に耳が遠くなり、人と接することが億劫になったりしませんか？また、周りの方も「人の話を全然聞いてない」「どうせ分からない」と、あきらめていませんか？いつまでも楽しく会話し、活動に参加できる方法を学びましょう♪

日時：令和5年 **9月29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：医療法人社団 協友会 横浜鶴見リハビリテーション病院  
認定言語聴覚士・認定訪問療法士 清水 宗平 氏

対象：地域の方どなたでも **定員：20名(事前申込み制)**

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



### あったまり場講演会

## ～コロナストレス～

コロナ感染症も五類へと移行し、コロナ禍前の日常も徐々に戻りつつある今日この頃。しかし3年という長い年月が私たちの心身に残した影響はすぐに消えるものではありません。コロナ前に比べて外出の機会が減り、家にこもりがちになってしまったり、気持ちが落ち込むことが増えてしまったなどのところのお悩みを共有しませんか？



日時：令和5年 **9月14日(木)**  
**14:00～15:00**

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：あやめ訪問看護ステーション 看護師  
包括支援センター看護師

対象：地域の方どなたでも

定員：20名(事前申し込み制)

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

メンバー  
募集

## 元気づくりステーション 「篠の芽体操クラブ」

「篠の芽体操クラブ」は健康増進と転倒や骨折の予防などを目的に活動しています。椅子に腰かけて有酸素運動や筋トレ・ストレッチを行います。1人でやっても続きません！みんなで楽しく筋力UPを目指しましょう。見学からでも構いません！皆様のご参加をお待ちしています。

日時：**毎月第4金曜日(7・8月はお休み)**  
**13:00～14:00**

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

会費：1回300円

年齢：65歳以上どなたでも

持ち物：タオル・飲み物・運動できる服装・靴

申込み：上矢部地域ケアプラザ(045-811-2442)

戸塚区高齢・障害支援課(045-866-8439)



## 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 **9月5日(火) 13:30～15:00**

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



# 8・9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	8月お休み 9月21日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)	8月お休み 9月13日(水)	10:00～11:30
	かみやベGO (未就園児)	8月お休み 9月8日(金) 上矢部会館	10:00～11:30
障がい支援	はなうた	8月お休み 9月3日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)	8月お休み 9月14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	8月お休み 9月9日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 毎月1日～受付	8月お休み 9月21日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付	8月お休み 9月20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	8月お休み 9月26日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室	8月14日(月) 8月28日(月) 9月11日(月) 9月25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～	8月お休み 9月14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	8月7日(月) 9月4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

8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

主介護者の奥様の通院や介護負担の軽減のため、Aさんにはショートステイ(お泊り)をご利用して頂いています。初めは嫌がっている様子もありましたが、最近は少し慣れてきたようです。

ケアマネジャーの定期訪問時、奥様にお話を伺うと「ショートステイから帰って来たら、主人の大好きなケーキを準備しているんです。」と教えて頂きました。

「ご褒美」はとても大切ですね。私も頑張った時は、自分にご褒美をあげたいと思います。

平馬・橘・佐藤

額を手作りして、利用者様の季節の塗り絵を展示しています。「自分が塗った作品だ」と喜び、会話も弾まれています。



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



気温が30度を余裕で超えてくる日が続いて、エアコンなしではいられない季節になりました。猫も暑さには弱いので、不在にしているもエアコンをつけています。が、なぜか猫様はエアコンのない部屋で寝るんです…それでも心配でつけずにはいられないんですよね。(か)

### 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

