



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2023

9

September

広報

# がみやべ



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8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>

## ノルディックウォーキングin上矢部

2本のポールを使って歩く運動効果の高いウォーキングです。運動効果は通常のウォーキングより高く、普段歩かない方にもおすすめです。秋風を感じながら一緒に歩いてみませんか？

日時：令和5年 **9月28日(木)・10月5日(木) 13:30~15:00**

**10月13日(金) 10:00~11:30** (全3回参加できる方優先、雨天でも開催します。)

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：ノルディックウォーキングクラブ YOKOHAMA 平田先生・洞口先生

持物：タオル・飲み物・ポール(持っていない方はレンタル出来ます)

服装：運動着・運動靴・リュック等 ※マスク着用・両手が使えるような服装でご参加ください

対象：おおむね60歳以上の地域の方 15名

主催：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター 申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



予告 **第28回**

## ふれあいフェスティバル

日時：令和5年 **10月22日(日)**  
**10:00~13:00**

上矢部地域ケアプラザと障害福祉サービス事業所であいのお祭り“ふれあいフェスティバル”を今年は4年ぶりに開催します!楽しい企画を準備中です!詳細は次号に掲載します。お楽しみに!



## 坂本百寿会講座

日時：令和5年 **9月26日(火) 10:00~11:00**

場所：坂本町内会館

内容：「知っておきたい介護保険」「フレイル予防」

講師：上矢部地域ケアプラザ・地域包括支援センター職員

持物：筆記用具

対象：坂本百寿会会員・65歳以上の地域の方若干名

主催：坂本百寿会

共催：上矢部地域ケアプラザ  
包括支援センター

申込み：百寿会会員以外の方は  
上矢部地域ケアプラザまで  
電話(045-811-2442)  
か来館にて



## AQUAフェスタ

日時：令和5年 **9月24日(日)**  
**9:30~12:45**(雨天中止)

場所：阿久和川・名瀬川周辺

阿久和川周辺で行われる上矢部水辺愛護会主催のお祭りです。ケアプラザは握力測定を行います。ぜひ遊びに来てください!

お菓子の  
プレゼント  
もあるよ!



## 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。

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。



# 9・10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	9月21日(木) 10月19日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)	9月13日(水) 10月11日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)	9月8日(金) 上矢部会館 10月13日(金) 上矢部会館	10:00～11:30
障がい支援	はなうた	9月3日(日) 10月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)	9月14日(木) 講演会 10月12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	9月9日(土) 10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	9月21日(木) 10月19日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付	9月20日(水) 10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	9月26日(火) 10月24日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室	9月11日(月) 9月25日(月) 10月9日(月) 10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～	9月14日(木) 10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	9月4日(月) 10月2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

9月15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

まだまだ暑い日が続いています。「今年の夏は暑い」と毎年言っているほど年々暑さが増えています。

高齢者は、暑さに対する感覚機能や調節機能が低下するため特に注意が必要です。私達ケアマネジャーは訪問先でエアコンを点けて生活されているか確認もさせていただいていますが、エアコンを点けていない方はたくさんいらっしゃいます。お話を聞くと、「エアコンは寒い」「暑くない」等おっしゃいますが、しっかり汗をかかれています。中には厚着をされている方もいらっしゃいます。まだまだ続く夏を安全に過ごしてもらえるよう声かけを行っていきます。

平馬・橘・佐藤

利用者様の作品がスタッフの励みになります!!



可愛いフクロウを皆さんと制作しています。

【利用者様の川柳】  
\*スタッフの笑顔 やさしさ 我嬉し  
\*久振り デイに 来たたよ 笑顔でる

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



日本で1,2を争う暑さで有名な場所へ夏休みの帰省をします。そんなに変わらないのでは?と思いましたが、痛いほどの日差し、揺れる陽炎、やっぱり全然違う!と感じます。今年は特に暑いですよね。あと半月もすれば暑さも和らぐ事を信じて夏を楽しみたいです(ゆ)

### 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

