



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2023

10

October

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9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>

第28回

## ふれあいフェスティバル

野菜販売  
展示・子供コーナー  
飲食販売

日時：令和5年 10月22日(日) 10:00~13:00 (雨天決行)

場所：横浜市上矢部地域ケアプラザ・であい(戸塚区上矢部町2342)

ステージプログラム

10:00…開会式  
10:08…上矢部高校吹奏楽部  
10:36…ハニカムズ(混声合唱)  
11:04…上矢部ハーモニカクラブ  
11:32…コーロ・ドルチェ(女性コーラス)  
12:00…歌声喫茶  
12:30…立木 久美子(ヴォーカル)  
13:00…閉会



主催：ふれあいフェスティバル実行委員会

事務局：横浜市上矢部地域ケアプラザ・障害福祉サービス事業所であい 電話(045-811-2442)

### 話題のシニア向けエクササイズ!

## 「ZUNBA GOLD」

ダンスフィットネスプログラムZUMBA®が、シニアの方にも楽しめるようにアレンジされたプログラムです。心地よいラテン音楽が使われていますので、初心者の方も安心して楽しめます。上手く踊ることが目的ではありません!体力やリズム感に自信がないという方でもぜひ参加してみませんか?

日時：令和5年 11月10日・24日  
いずれも金曜日 10:00~11:00

場所：上矢部地域ケアプラザ多目的ホール

内容：ZUMBA GOLD(立位にて行います)

講師：ZUMBAインストラクター zunko先生

持物：飲み物・タオル(動きやすい服装)

対象：おおむね60歳以上  
どなたでも10名

申込み：電話(045-811-2442)  
か来館にて



第3回

### かみやべ福祉サロン

## 「認知症サポーター養成講座」

認知症を正しく理解し、認知症の方への接し方等知識を深め、認知症の方やその家族を暖かく見守る応援者になりませんか。認知症キャラバンメイトの皆さんと一緒に、楽しく学びましょう!

日時：令和5年 11月17日(金)  
10:00~11:30

場所：アザリエ自治会館

講師：認知症キャラバンメイト

定員：15名(定員になり次第申込終了)

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



## 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。



# 10・11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	10月19日(木) 11月16日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)	10月11日(水) 11月8日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)	10月13日(金) 上矢部会館 11月10日(金) 上矢部会館	10:00～11:30
障がい支援	はなうた	10月お休み 11月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)	10月12日(木) 11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	10月14日(土) 11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	10月19日(木) 11月16日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付	10月18日(水) 11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	10月24日(火) 11月28日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室	10月9日(月) 10月23日(月) 11月13日(月) 11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～	10月12日(木) 11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	10月2日(月) 11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

10月20日(金) 12:30～13:30  
電話にてご予約ください。

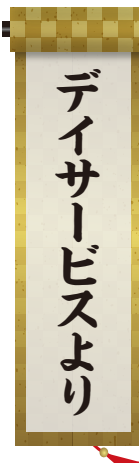
### ケアマネつうしん

担当させていただいている利用者様(90代)で毎年景勝地に出向き、四季折々の写真撮影をされている方がいます。長野県北安曇郡小谷村のほぼ人が立ち入ることのない秘境で撮影された写真を紹介させていただきます。これから紅葉がきれいな季節になりますね。素敵な景色を楽しんでいただけたら嬉しく思います。



平馬・橋・佐藤

一人ずつ作成したフクロウは、どことなくご自身に似ています(^▽^)



#### 【利用者様の作品】

- 歳を重ね杖を頼りし春を待ち
  - デイサービス個性豊かに月見草
- 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



学生の頃天文部で、文化祭前は徹夜で天体写真撮影でした。今は体力も余裕もない日々ですが、先日のスーパームーンの美しさに感動！秋の星座はギリシャ神話の一大絵巻が広がる上品な星空です。たまには星空観賞、いかがですか？(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

