



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2023

11

November

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10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>

令和5年度

クリスマスコンサート in かみやべ

プロの演奏家によるヴァイオリンとピアノの演奏で癒しのひとときを過ごしませんか？クリスマスソングをお楽しみください。小さなお子様もぜひ一緒にお出掛けください♪



演奏者

大澤 史郎
ヴァイオリン
東京藝術大学美術学部建築科卒業。藝大在学中、美術学部に在籍ながら音楽学部の友人と演奏活動を始め。大学卒業後、ヴァイオリン奏者として、またヴァイオリンを弾ける役者として仕事を始める。

大澤 嘉子
ヴァイオリン・ピアノ
東京藝術大学音楽学部楽理科卒業。幼少よりピアノとヴァイオリンを学び、大学では20世紀の音楽を中心に研究、演奏活動を行う。卒業後はヴァイオリン、ピアノ奏者として活動。

日時：令和5年12月15日(金)
10:00~11:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 交流ホール
対象：地域の方 先着40名 (お子さま同伴OK)
費用：無料
申込み：電話(045-811-2442)または来館にて



インフルエンザ 感染症対策をしましょう

今年は例年のないスピードでインフルエンザウイルス感染症が蔓延しています。

予防方法

- ①流行前のワクチン接種：発症する可能性の低減効果と、重症化防止に有効と報告されております。
- ②外出後の手洗い等：手洗いはウイルスを物理的に除去するために有効です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- ③適度な湿度の保持：加湿器で適切な湿度(50~60%)を保つことが感染予防に有効です。
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取：体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える：やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、不織布製マスクを着用します。

予防接種の最も大きな効果は、「重症化」を予防することで感染しないわけではありません。コロナ禍で培った感染対策を引き続き継続お願い致します。



「AQUAフェスタ」が 開催されました!

9月24日(日)上矢部水辺愛護会主催の「AQUAフェスタ」が開催されました。上矢部地域ケアプラザは、握力測定ブースを設け子どもから高齢者まで沢山の方に来て頂きました。握力測定の結果に皆様、大盛り上がりでした。



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12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



11・12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		11月16日(木) 12月21日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		11月8日(水) 12月お休み	10:00～11:30
	かみやベGO (未就園児)		11月10日(金) 上矢部ケアプラザ 12月8日(金) 上矢部会館	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		11月お休み 12月3日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		11月9日(木) 12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		11月11日(土) 12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		11月16日(木) 12月21日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		11月15日(水) 12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		11月28日(火) 12月26日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室		11月13日(月) 11月27日(月) 12月11日(月) 12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～		11月9日(木) 12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		11月6日(月) 12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

11月17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

Aさんは奥様と二人暮らしです。ご夫婦で要介護認定を受けていて、担当をさせて頂いています。先日、奥様が体調を崩し入院をされました。予定よりも入院期間が長くなり、Aさんに声を掛けると「俺は一人でも大丈夫だよ」「元気だよ」と気丈に言われていました。

やっと奥様の退院の日程が決まり、Aさんのご自宅に伺いました。リビングのカレンダーにAさんの字で「B子(奥様)、退院おめでとう!」と大きく書いてありました。私に見られて、照れた姿がとても微笑ましかったです。

これからもご夫婦で支え合いながら、過ごして頂きたいと思います。

平馬・橋・佐藤

上矢部大運動会を開催しました。曜日対抗種目では、各曜日それぞれ一致団結して頑張りました!!



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



毎朝、犬の散歩で顔見知りになった人達と「おはようございます」と挨拶するのが日課となっています。爽やかな秋空の元、笑顔で挨拶すると心が洗われるようです。心身共に健康の維持として朝の散歩はお勧めです。皆様もいかがでしょうか。(い)



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

