



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2023

12

December

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11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 戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業

あったまり場 特別企画

### 「椅子ヨガ」

誰でも簡単に出来る「椅子ヨガ」で心と身体のリラクセスをしませんか？普段着でどなたでも気軽にご参加頂けます。



日時：令和6年1月11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：島田 洋江氏(子連れdeヨガサロン講師)

対象：地域の方どなたでも

定員：20名程度(事前申込み制)

申込み：電話(045-811-2442)または来館にて

#### あったまり場とは

こころの病を抱える方のフリースペースで、気軽に参加できる居場所です。当事者の方やご家族・ボランティアの方々の協力のもと、平成24年から第2木曜日を定例として行っている、戸塚区精神障がい者活動支援事業です。

### ご存じですか!?

#### 特殊詐欺の被害に遭わないために

特殊詐欺の犯人からの電話のほとんどが自宅の固定電話にかかってきます。固定電話対策が被害防止の第一歩です。

#### 特殊詐欺被害を防止するための NTT東日本の取り組み

①ナンバーディスプレイおよびナンバーリクエストの高齢者無償化受付

※月額利用料・工事費を無料(申込制)

対象:70歳以上の契約者または70歳以上の方と同居している契約者

②電話番号の変更に関する工事費の無償化

※電話番号変更の工事費を無料(申込制)

対象:特殊詐欺等の犯罪被害を受けた方、または受けるおそれがある場合

これらの取り組みに関する詳細情報やお問い合わせ

NTT東日本 特殊詐欺対策ダイヤル  
0120-722-455

<営業時間：午前9時～午後5時  
(年末年始12/29～1/3を除きます)>

(NTT東日本神奈川事業部×神奈川県警察  
「私たちは騙されません!特殊詐欺撲滅」の  
リーフレットより抜粋)



### 「ふれあいフェスティバル」開催しました!

10月22日(日)約4年ぶりとなる「ふれあいフェスティバル」が開催されました。当日は約400名と多くの方々にお越し頂き、立木久美子さんのライブで盛り上がる中、無事終了いたしました。ご出演、ご協力頂いた方々、誠にありがとうございました。



### 年末年始の閉館・休業日のお知らせ

★ケアプラザ

12月29日～1月3日まで閉館となります。

★地域包括支援センター

12月29日～1月3日まで休業日となります。

年末年始は、介護の相談が多くなることが予想されます。

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、お待ちいただく場合もございます。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。



# 12・1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(先着順)

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		12月21日(木) 1月18日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		12月お休み 1月10日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		12月8日(金) 上矢部会館 1月お休み	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		12月3日(日) 1月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		12月14日(木) 1月11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		12月9日(土) 1月13日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		12月21日(木) 1月18日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		12月20日(水) 1月17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		12月26日(火) 1月23日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室		12月11日(月) 12月25日(月) 1月8日(月) 1月22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～		12月14日(木) 1月11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		12月4日(月) 1月お休み	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

12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

利用者様のMさん。頸椎と腰椎の手術のため2か月間入院しました。

退院直後、歩行器で屋内をやっと歩ける状態でした。「早く良くなりたい」と、意欲が強く、リハビリを開始しました。翌月にはメキメキと効果を発揮し、リハビリの先生も驚きでした。

3か月後にはコルセットも外れ、毎日の散歩と毎朝ラジオ体操は欠かしません。

ある日、町内会の行事での落語の依頼が来ました。手術後は正座ができない事から断っていましたが、「正座をしなくても椅子に座っての落語であればできる」と依頼を受けることにしました。久しぶりに緊張が走る数年ぶりの落語でした。参加された町内の方々の笑い声は絶えることなく、ブランクを感じさせない素晴らしい落語に感激しました。

次の目標の職場復帰に向けて、まだまだMさんのリハビリは続きます。 平馬・橘・佐藤

ご利用者様、お一人お一人カップツリーを作り、大きなツリーが完成しました。



上矢部の森のフクロウはそれぞれの個性が出ており、赤い帽子を被ったサンタに変身!クリスマス会の準備万端です。



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



街中もクリスマス色に染まってきましたね。私の子供の頃は「好景気」でクリスマスの日に父の会社からプレゼントが届き楽しみだった思い出があります。いまは妻が好きなケーキ「好(こう)ケーキ」を私が買って過ごします。(17)

### 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

