



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12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>

新年のご挨拶

横浜市上矢部地域ケアプラザ所長

加藤美雪

2024年は辰年です。辰年は時代を動かす「変革」や「激動」の年と呼ばれています。コロナ以前の活動が旺盛になった状態となり、いつもの日常が笑顔になりますように心より願っています。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が減り5類に移行してから、お陰様で安心して生活や事業運営ができるようになりました。地域の活動が活発になり、ふれあいフェスティバルが4年ぶりの実施となり大変嬉しいことでした。

今年も、更に地域の活動に向き、お子様からお年寄りまで、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らせる地域をつくるべく、いくためのプラザとして、地域の福祉、保健活動を支援します。地域のみなさまに喜んでいただける事業運営を目指して参りますのでどうぞよろしくお願いたします。

シニアのためのお金の話

～安心して過ごすために～

定年退職後「こんなはずじゃなかった!」と予期せぬ事態が発生し、生活が立ち行かなくなる、といったご相談が多く寄せられています。この度、老後の「お金」と「生活」について、司法書士の清水先生、ファイナンシャルプランナーの石村先生をお招きし、安心して老後を過ごすための知識や対応策についてお話を頂きます。老後の不安を解消し、心豊かに生活を楽しめるよう、是非講座にご参加ください。



日時：令和6年2月9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：司法書士法人あいおい総合事務所 清水 敏博 先生
FP事務所 ライフパートナーオフィス 石村 衛 先生
定員：先着24名(無料)
申込：電話(045-811-2442)か来館にて

メンバー募集!

ときめき健康体操

～健康長寿を目指す体操～

フレイル予防は社会参加が大切です。月に1回みんなできめきながら体操をしませんか?



日時：毎月第3水曜日 10:30～11:40
(7月・8月はお休み)
場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：生涯健康指導士 日本健康マスター 普及認定講師 森田 美紀 先生
対象：60歳以上
会費：1回 300円(講座参加時にお支払いください)
持物：タオル・飲み物・運動靴
*運動しやすい服装でお越しください。
申込：電話(045-811-2442)か来館にて
担当：地域包括支援センター

包括からのお知らせ

介護の相談が増えています。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。ご協力お願い致します。

「認知症サポーター養成講座」開催しました

令和5年11月17日アザリエ自治会館にて、戸塚区認知症キャラバンメイトの方々に講師を依頼し寸劇を交えて認知症の方への接し方や認知症予防等を学びました。「知識を活かし、やさしく対応したい」等、感想を頂きました。



1・2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		1月18日(木) 2月15日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		1月10日(水) 2月14日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		1月お休み 2月9日(金) 上矢部会館	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		1月お休み 2月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		1月11日(木) (座りヨガ) 2月8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		1月13日(土) 2月10日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		1月18日(木) 2月15日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		1月17日(水) 2月21日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	懐メロサロン		1月23日(火) 2月27日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室		1月8日(月) 1月22日(月) 2月12日(月) 2月26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～		1月11日(木) 2月8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		1月お休み 2月5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

1月26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

「明けましておめでとうございます。」の言葉の由来は、年が明け歳神様を迎える際の祝福の言葉で、神様への感謝の言葉を人々の間で交わすことにより、心から歳神様を迎えたことを喜びあったということです。

感謝を込めて新年を迎えられたでしょうか? 今年「甲辰」の年で「成功という芽が成長していく姿・形を整えていく」といった縁起の良さを現し、成長と成功に満ちた年になることを願うことができるそうです。

十二支の「辰」は唯一架空の生き物である龍(竜)を現し、昇り龍のように勢いよく活気に満ちた年になってほしいものです。「強運」や「お金に困らない」といった言い伝えもあり、景気が良くなることが期待されています。

2024年は新たな始まりやチャンスの兆しと考え、コツコツ努力を積み重ねて大きな成果となるよう期待したいものです。 平馬・橘・佐藤

楽しく、明るい1年間になりますように願いを込めて立派な「辰」を作製しました。笑顔の辰が仲間入りしました。



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



猫がリラックスしている時に出すゴロゴロ音をご存じですか? この音の低い周波数には人の不安を和らげたり、ストレス軽減の効果があるそうです。自律神経やホルモンバランスを整えてくれる力もあると言われ、そんな猫に癒される今日この頃です…(コ)



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

