



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2024

2

February

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6年1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>

## かみやべシネマサロン 好評につき再上映!

今回のシネマサロンは、好評だった「最高の人生の見つけ方」を再上映します。主演に吉永小百合と天海祐希を迎えた感動コメディ・ドラマです。偶然同じ病室になり、ともに末期ガンを宣告された平凡で真面目な専業主婦と仕事一筋のワンマン女社長がひよんなことから病院で出会った少女の“死ぬまでにやりたいことリスト”を2人で実行していく冒険の行方をハートウォーミングに綴るストーリーです。



日時：令和6年3月15日(金) 10:00~12:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：地域の方どなたでも

定員：先着30名

申込：電話(045-811-2442)または来館にて ©2019「最高の人生の見つけ方」製作委員会

## 上矢部地区ハートプラン みんなde上矢部

日時：令和6年2月25日(日) 10:00~13:00

場所：上矢部地区センター3階体育館  
内容：ストラックアウトや輪投げ、射的、スタンプラリー、バルーンアートなど  
大人の方先着200名様には花の苗プレゼント

主催：上矢部地区ハートプラン推進委員会



テーマは「参加して楽しく」

※詳しくは館内ポスターにて

## しっとく 知っ得! 坂本百寿会講座 便利な福祉用具

日時：令和6年2月29日(木) 10:00~11:00

場所：坂本町内会館

内容：福祉用具の種類や使い方の説明など

講師：パナソニック エイジフリーショップ横浜いずみ 福祉用具専門相談員

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 地域包括支援センター

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)または来館にて



## 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6年3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)または来館にて



# 2・3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		2月15日(木) 3月21日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		2月14日(水) 3月13日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		2月9日(金) 上矢部会館 3月8日(金) 上矢部会館	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		2月お休み 3月3日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		2月8日(木) 3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		2月10日(土) 3月9日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		2月15日(木) 3月21日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		2月21日(水) 3月13日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	懐メロサロン		2月27日(火) 3月26日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室		2月12日(月) 2月26日(月) 3月11日(月) 3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～		2月8日(木) 3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		2月5日(月) 3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

2月16日(金) 12:30～13:30  
電話にてご予約ください。

### ケアマネつしん

人生100年時代と言われ、日本の高齢者人口は年々増加傾向にあります。

長生きも、元気であれば楽しい人生ですが、病気を患いながら生活するのも大変です。

ケアマネジャーは日々ご利用者様のお宅を訪問し様々なご様子を拝見し、支援させていただいております。

これから超高齢化社会に向けて、どんどん介護保険制度は厳しくなっていくでしょう。毎日の食事や運動、ストレスを減らし楽しく暮らすなどを心がけ、「ピンピンコロリ」を目指し、元気で暮らしたいものですね。

そんな暮らしの応援をしていきます。

平馬・橘・佐藤

1月は新年を祝い、華やかな御膳で乾杯をしました。



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



今年も近所の春日神社に初詣に行きました。鹿せんべいをあげるとお辞儀をしてくれる鹿がいるので、私もせんべい片手に神鹿苑に向かうとたくさん鹿たちが迎えてくれました。ちなみにおみくじは大吉でした!(か)



### 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

