



横浜市上矢部地域ケアプラザ

# がみやべ

2024

3

MARCH

広報



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2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>

## トラブル続出!!

## お得にお試し、気軽に注文 ちょっと待って、定期購入かも?!

「1回限り、お得にお試しのつもりで注文したのに、実際は定期購入だった…「2回目以降は解約したい」と伝えたら、定価の差額分として高額な請求があった!

という相談が多い状況です。

●通信販売の定期購入では、注文時の最終画面で「最低購入回数・総支払額・解約方法」が表示されます。注文を確定する前に必ず確認しましょう!

### 注文前の大事なポイント

- ✔️トラブルに備えて、証拠として最終画面の写真を残そう!
- ✔️購入を焦らせる広告は要注意!!

なぜ2回目が届くの?



★出典：横浜市消費生活総合センター よこはまくらしナビ  
月次相談レポート(令和6年(2024)2月号)から抜粋しています。

## メンバー募集

### 元気づくりステーション 篠の芽体操クラブ

元気づくりステーションとは、「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的なグループ」です!講師による体操と時々茶話会などを行っています。体操はひとりでやっても続きません。みんなで楽しく健康長寿を目指しましょう!

日時：毎月第4金曜日  
13:00~14:30

7、8月お休み

場所：上矢部地域ケアプラザ  
多目的ホール

会費：半年1500円(年間2回集金します)

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装

内容：体操・脳トレなど



## ボランティア表彰

11月14日に「令和5年度横浜市社会福祉大会」が開催され、長年にわたり地域でボランティア活動に携わってこられた方々が表彰されました。上矢部地区からは岩田そ代さん、神谷博さん、中村加代子さん、松原アイ子さん、森岡喜美子さん、山本治子さんの6名が表彰されました。長年にわたりボランティア活動にご尽力頂き、ありがとうございます。



## ケアプラカード

表紙に2023と印字されている水色のカードの有効期限は令和6年3月31日です。早めに商品と交換してください。スタンプが8個貯まったカードは下記の商品と交換できます。

- ①「喫茶メロンハウス」の100円の商品(パン・陶器)
- ②ペットボトルのお茶
- ③いいじいカフェのコーヒー(次回3月4日開催)



## メール相談窓口を開設しました

地域の皆様からの相談の入口としてメール相談窓口を開設しました。ぜひご利用ください。

相談専用メールアドレス  
[kamiyabe@deainokai.com](mailto:kamiyabe@deainokai.com)



# 3・4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		3月21日(木) 4月18日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		3月13日(水) 4月お休み	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		3月8日(金) 上矢部会館 4月12日(金) 上矢部ケアプラザ	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		3月3日(日) 4月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		3月14日(木) 4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		3月9日(土) 4月お休み	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		3月21日(木) 4月18日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		3月13日(水) 4月17日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	懐メロサロン		3月26日(火) 4月23日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室		3月11日(月) 3月25日(月) 4月8日(月) 4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～		3月14日(木) 4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		3月4日(月) 4月1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

## 3月の健康相談はお休みです

### ケアマネつしん

2024年は介護保険改正の年です。  
2000年に介護保険が施行されて以降、介護保険を取り巻く状況にあわせて3年に一度ほどのサイクルで改正されています。今年が7回目の改正です。

皆さまも新聞などで介護保険改正の記事がありましたら、注目してみてください。

私たちが「今回の改正はどう変わるのかしら?」と、ドキドキしながら情報を集めています。

平馬・橘・佐藤

利用者様の笑顔で桜の樹が満開です。今年も機能訓練を兼ねてお花見に出かけます。

### 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



日本一早いと言われる熱海桜を見て来ました。見事な桜並木に心も身体も温かい気持ちになった次の日は大雪!沖縄から北海道に旅した様な気持ちになりましたが、春はもうすぐそこまで来ていますね(ゆ)



## 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

