



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2024

4

APRIL

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3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>

## ミニデイサービスリニューアル

毎月開催しておりましたミニデイサービスですが今年度より年5回の不定期開催となります。前半パートはお茶のみサロン、後半パートでは演奏会などを企画しています！演奏会などの参加も可能です。次回はヴァイオリン二重奏コンサートを開催します。ぜひご参加ください。

日時：令和6年 **5月11日(土)**  
**お茶のみサロン 10:00～10:35**  
**演奏会 10:45～11:30**

場所：上矢部地域ケアプラザ  
地域ケアルーム(お茶のみサロン)  
多目的ホール(演奏会)

ヴァイオリン演奏：金澤洋氏、渡辺雅子氏  
対象者：地域にお住いの概ね65歳以上  
参加費：無料

申込：4月15日(月)より電話(045-811-2442)か来館にてお茶のみサロン(定員20名)演奏会(定員40名)



## かみやべ ケアプラカード

4月1日より新しいカードに変わります。  
交換期間：2024年4月1日(月)～2025年3月31日(月)

景品交換：ケアプラザの事業やイベントに参加して8ポイントためて下記のいずれか一つ

- ①1階喫茶メロンハウスの100円の商品券として使えます。ケアプラカードと商品をレジにお持ちください。
- ②粗品(ペットボトル飲料など、交換時期により異なります)
- ③いいじいカフェのコーヒー1杯  
開催日：毎月第1月曜日10時～12時(1月はお休み)



対象の事業はこのマークが目印→



## 地域ケア会議の報告

令和6年2月2日に「地域ケア会議兼民生委員・ケアマネジャー情報交換会」を開催しました。上矢部地区・戸塚第3地区の民生委員6名、地域のケアマネジャー4名、また戸塚区役所、戸塚区社会福祉協議会、訪問介護事業所が参加し、「住み慣れた家でいつまでも暮らすために～介護保険・訪問介護サービスのいろは～」をテーマに地域の高齢者の困りごとを共有し、上矢部エリアに必要なサービスについて意見交換をしました。大変有意義な意見交換会となりました。ご参加下さった皆様ありがとうございました。



## 上矢部ハートプラン「みんなde上矢部」開催しました!

令和6年2月25日(日)、上矢部地区ハートプラン(地域福祉保健計画)の行事として、「みんなdeかみやべ」が上矢部地区センターにて開催されました。324名が来場されました。多種多様なイベントを楽しまれ大盛況でした。



## 包括支援センターからのお知らせ

介護の相談が増えております。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ことになるかもしれません。ご協力をお願い致します。

# 4・5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		4月18日(木) 5月16日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		4月お休み 5月8日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		4月12日(金) 上矢部ケアプラザ 5月10日(金) 上矢部会館	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		4月お休み 5月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		4月11日(木) 5月9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		4月お休み 5月11日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		4月18日(木) 5月16日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		4月17日(水) 5月15日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	懐メロサロン		4月23日(火) 5月28日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室		4月8日(月) 4月22日(月) 5月13日(月) 5月27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～		4月11日(木) 5月9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		4月1日(月) 5月6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

4月19日(金) 12:30～13:30  
電話にてご予約ください。

### ケアマネつしん

春の訪れを感じさせてくれるタケノコに注目。  
タケノコとして食べられる時期は土から出て30日程度のわずかな期間だけ。(3月～5月)  
タケノコは産毛の生えた茶色の皮におおわれていますが、成長とともにこの皮が1枚1枚と剥がれ落ちると「竹」になっているそうです。  
食物繊維がたっぷりで低カロリーのうえ、菌ごたえもよく満腹感を得やすいので、ダイエットに最適な食材と言えそうです。いくら低カロリーでも、旬のタケノコはとっても美味しいので食べ過ぎには注意したいですね。タケノコは食物繊維のかたまりなので、腸内環境を整え、便秘や大腸がんなどの予防に効果があるそうです。又、塩分の排出を促すカリウムを多く含むため、動脈硬化や高血圧の予防にも期待ができるとのこと。身も心も春の味を満喫してくださいね。



平馬・橘・佐藤

桜を見ながらの屋外歩行訓練を実施しました。花に負けない笑顔がたくさん咲きました。



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



「桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿」という諺には「常識知らず」といった意味もあります。常識と思っていたことが、環境や時代が変われば常識ではないことがあります。物事を深く見通し本質をとらえる「良識」を持ちたいですね。(1)

### 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

