



横浜市上矢部地域ケアプラザ



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4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>

日時：令和6年 **6月4日・6月18日・**
7月2日・7月30日・8月6日
(全日出席できる方優先)
いずれも**火曜日**
13:30～15:00

場所：上矢部地域ケアプラザ・多目的ホール
講師：ビーアウェイク代表取締役 久野秀隆先生
持物：タオル・飲み物・筆記用具
動きやすい服装・靴でお越しください。
対象：60歳以上地域の方 15名程度
申込：電話(045-811-2442)か来館にて



GOGO健康教室
in上矢部地域ケアプラザ
「衰えないために頭と体で学ぶ
フレイル予防！」
フレイル(虚弱)にならない為には適度な運動・口腔機能向上・栄養・社会参加が必要と言われています。今回は歩行測定も行います。皆さんと一緒に健康長寿を目指しましょう！

救命救急講座

～幼児安全法～

大切な子どものために、幼児期に起こりやすい事故の予防とその手当、かかりやすい病気などについて学びましょう。AEDを体験できます。

日時：令和6年 **6月28日(金)**
10:00～11:30

場所：上矢部地域ケアプラザ・多目的ホール
講師：戸塚消防署烏が丘出張所の皆さま
対象：関心のある地域の方
定員：先着15名程度(事前申し込み制)
受講料：無料
申込：電話(045-811-2442)か来館にて
※お子様と一緒に参加できます。
(保育はありません)



包括支援センターより

メール相談窓口を開設してます

介護保険に関するご相談をメールでもお受けしています。遠方のご家族や、お仕事等で相談の時間が取れない方、来館されることが難しい方等ご希望に応じてご利用ください。

介護保険相談専用アドレス
kamiyabe@deainokai.com



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 **6月4日(火)**
13:30～15:00

場所：上矢部地域ケアプラザ・地域ケアルーム
参加費：無料
申込：電話(045-811-2442)か来館にて

5・6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	5月16日(木) 6月20日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)	5月8日(水) 6月12日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)	5月10日(金) 上矢部会館 6月15日(土) じゃがいも掘り	10:00～11:30
障がい支援	はなうた	5月お休み 6月2日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)	5月9日(木) 6月13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	5月11日(土) 6月お休み	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶	5月16日(木) 6月20日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付	5月15日(水) 6月19日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	懐メロサロン	5月28日(火) 6月25日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室	5月13日(月) 5月27日(月) 6月10日(月) 6月24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～	5月9日(木) 6月13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	5月6日(月) 6月3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

5月17日(金) 12:30～13:30
電話にてご予約ください。

ケアマネつしん

紫外線は夏というイメージを持っている方も多いと思います。しかし5月は太陽からの地上に届く紫外線が増加すると言われていいます。紫外線は雲を突き抜けるので、曇りだから安心ではありません。今から紫外線の予防を心掛けましょう。

ケアマネジャーは夏も冬も関係無く、外出の多い仕事です。今年もどれだけ日焼けをせずに過ごすことができるか?を、工夫をしながら挑戦をしたいと思います。

そして油断をしてしまうのが、洗濯物を干す時なんですよ…



平馬・橘・佐藤

個別機能訓練で体力の維持向上と筋力アップを目指して頑張っています。



第2・第4金曜日の歌会は日頃会話の少ない方でもしっかり声を出せています。



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

デイサービスより



4月より、社会福祉士として勤務しております田村と申します。地区センターは時々利用していますが、1階のケアプラザで勤務することになるとは予想だにしていまませんでした。このご縁を大切に、住みやすい地域を作る一助となれるよう、日々精進していきたいと思います。(た)

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
經由戸塚駅循環バス
「上矢部地区センター前」
下車徒歩1分

