



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5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>

戸塚ファミリークリニック  
齋藤智明院長のコラム

## 「高齢者睡眠ガイド」



高齢者では長時間睡眠による健康リスク(死亡リスク)が増すことが知られています。8時間以上の長時間睡眠による将来の死亡リスクは、7時間未満の短時間睡眠では1.07倍に対して、1.33倍と増加することが報告されています。また、9時間以上の睡眠がアルツハイマー病の発症リスクを増加させることが報告されています。30分以上の昼寝を習慣としている人は昼寝習慣がない人と比較し死亡リスクが1.27倍増加するといわれています。高齢者は寝すぎに注意し、昼は太陽の光を浴びて運動習慣をつけ社会とのかかわりを持ち良質な睡眠の確保をしていきましょう。



## いいじいカフェに 遊びに来ませんか?



ボランティアグループ・いいじいの皆さんが淹れたてコーヒーを提供しています。お子様連れから高齢者まで、お一人でもお友達同士でもどなたでも大歓迎です!美味しいコーヒーを飲みにいらっやいませんか?お待ちしております。

日時：毎月第一月曜日(1月お休み)  
10:00~12:00  
(11:45ラストオーダー)  
※お好きな時間にお越しください

費用：淹れたてコーヒー  
(美味しい手作りお菓子つき)100円

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール



地域包括支援センターより

## メール相談窓口を開設しています

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](mailto:kamiyabe@deainokai.com)

## 包括からのお知らせ

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。ご協力お願い致します。



# 6・7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) 申込み随時受付中	6月20日(木) 7月18日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)	6月12日(水) 7月10日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)	6月15日(土) じゃがいも掘り 7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	6月2日(日) 7月お休み	10:15~12:15
	あったまり場 (こころの病の方)	6月13日(木) 7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	6月お休み 7月お休み	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶	6月20日(木) 7月18日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付	6月19日(水) 7月17日(水)	第1部 13:30~14:15 第2部 14:45~15:30
	懐メロサロン	6月25日(火) 7月お休み	10:30~11:30
	上矢部 健康麻雀教室	6月10日(月) 6月24日(月) 7月8日(月) 7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~	6月13日(木) 7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	6月3日(月) 7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

6月21日(金) 12:30~13:30  
電話にてご予約ください。

### ケアマネつしん

夏本番を前にして、梅雨特有のジメジメとした湿気と、ぐっと上昇した気温によって注意したいのが「熱中症」です。この時期はまだ暑さに体が十分に順応できないため熱中症リスクが高まります。高齢者にとっては危険な季節がやってきました。

今から夏本番に備えて早めにできる熱中症対策「暑熱順化」をしておくのが大事らしいです。湯船に浸かって汗をかいったり、息が上がる程度の運動をして、暑さに体を慣れさせると良いと言います。早めの対策をして元気に夏を乗り越える準備をしましょう。そして毎年恒例ではありますが、訪問時に利用者様には注意喚起をして回りたいと思っています。

平馬・橘・佐藤

四季折々の制作で、今月は紫陽花をご利用者様と作りました。数日かけて、みんなでおしゃべりしながら紫陽花の花びらを作りしました。



デイサービスより

色とりどりの紫陽花が上矢部デイサービスに咲きました。



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



4月から包括支援センターに配属の主任ケアマネージャー(山西)です。海沿い育ちなので、夏や暑さが大好きですが、シミ・そばかすが年々大変なことになってきているので、今年は紫外線予防を頑張ります！これから、どうぞよろしくお願ひ致します。

### 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

