



横浜市上矢部地域ケアプラザ

# かみやべ



## 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6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>

夏休み  
特別企画

## かみやべスクール電子オルガンを作ろう!

毎回大人気の日立横浜理科クラブの科学講座です!今回は演奏したり、オルゴールの音楽を聴くことが出来る「電子オルガン」を作ります。電気の仕組みやプログラミングを学びながら楽しく作りましょう!



日時：令和6年 8月3日(土) 10:00~12:00  
場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール  
講師：日立横浜理科クラブ  
対象者：地域にお住いの小学生(3年生以下は保護者同伴必須)  
定員：先着15組(事前申込み制)  
持ち物：筆記用具  
費用：材料費 700円  
申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



### 地域包括支援センター

## ~介護認定を受ける タイミング・申請について~

### 介護認定申請のタイミングは?

- 最近、足腰が弱くなり、転びやすい、体力・筋力が低下してきた
- 最近、物忘れが増えた
- ひとり暮らし・高齢になった親・近所の高齢者のことが心配

### 介護申請に必要なものとは?

- かかりつけ医が必要です(「主治医意見書」の記載を依頼のため)
- 包括または区役所で、ご本人・ご家族が申請の提出ができます

### 介護申請後の流れとは?

- 「認定調査」⇒ご自宅に調査員さんが伺い、聞き取り調査を行います
- 「主治医意見書」「認定調査」をもとに、1か月~1か月半後に、認定結果通知書(書留)が区役所から届きます。認定結果を、包括にご連絡ください(ケアマネージャーさんご紹介へ)  
ご相談に来所される際は、必ずお電話で予約をお願いします  
電話：045-814-2494

### 夏休み特別企画

## みんな de ZUMBA GOLD®

ラテンの音楽に合わせてズンバ・ゴールドを楽しもう!大人も子供も誰でも参加可能です。みんなで楽しく汗を流しましょう!



日時：令和6年 7月26日(金)  
10:00~11:00

場所：上矢部地区センター4階 会議室1・2

講師：zunko先生

対象者：小学生以上どなたでも(低学年は保護者同伴でお願いします。)

定員：30名(予約制)

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

## 野菜を育てています

こころの健康福祉ネットワーク事業「あったまり場」で野菜の種をまきました。多目的ホールの外で枝豆ときゅうりを育てています!多目的ホールの窓からちょっと覗いてみてください。栽培アドバイスもお待ちしています!



# 7・8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	7月18日(木) 8月お休み	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)	7月10日(水) 8月お休み	10:00~11:30
	かみやベGO (未就園児)	7月12日(金) 上矢部ケアプラザ 8月お休み	10:00~11:30
障がい支援	はなうた	7月お休み 8月お休み	10:15~12:15
	あつたまり場 (こころの病の方)	7月11日(木) 8月お休み	14:00~15:30
高齢者支援	ミニデイサービス 毎月15日~受付	7月お休み 8月お休み	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶	7月18日(木) 8月お休み	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付	7月17日(水) 8月お休み	第1部 13:30~14:15 第2部 14:45~15:30
	懐メロサロン	7月お休み 8月お休み	10:30~11:30
	上矢部 健康麻雀教室	7月8日(月) 7月22日(月) 8月12日(月) 8月26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~	7月11日(木) 8月お休み	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	7月1日(月) 8月5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

7月の健康相談はお休みです

### ケアマネつうしん

ジメジメした梅雨が明けて、本格的な夏が始まる7月。「7月といえば?」と聞かれたら何を思い浮かべるでしょうか?

お盆や七夕、海開き、花火大会や夏祭りなどの楽しい行事がたくさんある他、スイカ、なす、桃、とうもろこしなど、美味しい旬の食べ物もたくさんありますね。予定をぎゅうぎゅうに詰めて夏バテしないように注意したいですね。夏バテをせずに元気に過ごせるように暑気払いや土用の丑の日に英気を養い、暑い夏を元気に過ごしましょう。土用の丑の日といえば鰻を食べるイメージがありますが、鰻が苦手な方もいますよね。鰻以外に“う”のつく食べ物がよいとのこと

- ・梅干し(食欲増進・疲労回復)
- ・うどん(消化が良く、弱った胃にやさしい)
- ・きゅうり(身体を冷やしてくれる)など。

今年の土用の丑の日は、7月24日・8月5日  
栄養を摂って暑い夏を乗り切りましょう。

平馬・橘・佐藤

「楽しむギターの会」の皆様がお越しくださいました。素敵なギター演奏に合わせて、懐かしい曲をたくさん歌いました。



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



光熱費高いですね。年々暑さが増し、熱中症対策でクーラーを節約することも出来ず、我が家で留守番している愛犬のためにもクーラーが一日中ついてます。この時期の光熱費の金額には目が飛び出そうです。涼を少しでも感じられるよう、皆様はどんな対策をしていますか。(田)

### 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

