



横浜市上矢部地域ケアプラザ



広報

# がみヤベ



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7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

毎回大好評のミニデイサービス！  
今回は木村ちづる氏によるピアノ演奏会を行います。演奏会では昭和の懐かしの名曲など誰もが知っている曲を演奏していただくだけでなく、一緒に歌ったり体操をしたりと参加型で楽しめる内容となっています。演奏会をみの参加も大歓迎！一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。



日時：令和6年 9月14日(土)

お茶のみサロン 10:00～10:35

演奏会 10:40～11:30

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

ピアノ演奏：木村ちづる氏

対象者：地域にお住いの概ね65歳以上

定員：お茶のみサロン：定員20名

演奏会：定員40名

参加費：無料

申込み：8月15日(月)より

電話(045-811-2442)か来館にて



## 「脱水のお話」

先日行われた  
「GOGO健康教室」での  
講師のお話

体内の水分が2～3%失われると、喉の渇きを感じ、運動能力が低下しはじめます。4～5%になると、疲労感や頭痛、めまいなどの脱水症状があらわれます。そして、10%以上になると、死にいたることもあります。脱水を予防するには、こまめな水分補給が必要です。一度にたくさんの水分を摂っても、体はうまく吸収することができません。1時間半～2時間おきにコップ1杯(200ml)の水を飲むのが目安です。(1回の体への吸収は2～3口程度だそうです。)



上手に水分を  
摂りながら  
暑い夏を乗り  
切りましょう！



## 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 9月3日(火) 13:30～15:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

プチ認知症講座を開催予定

認知症の方への対応法、介護者の気分転換の方法など皆様に学びましょう。

## 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。



# 8・9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	8月お休み 9月19日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)	8月お休み 9月11日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)	8月お休み 9月13日(金) 上矢部会館	10:00~11:30
障がい支援	はなうた	8月お休み 9月1日(日)	10:15~12:15
	あったまり場 (こころの病の方)	8月お休み 9月12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	8月お休み 9月14日(土)	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶	8月お休み 9月19日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付	8月お休み 9月18日(水)	第1部 13:30~14:15 第2部 14:45~15:30
	懐メロサロン	8月お休み 9月お休み	10:30~11:30
	上矢部 健康麻雀教室	8月12日(月) 8月26日(月) 9月9日(月) 9月23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~	8月お休み 9月12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	8月5日(月) 9月2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

8月16日(金) 12:30~13:30  
電話にてご予約ください。

### ケアマネつうしん

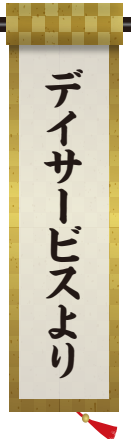
「夏は暑い!」当たり前のことですが、この数年は本当に暑いです。

毎年、この時期の定期訪問では「冷房を使っていますか?」「水分はしっかり飲んでいますか?」など、声を掛けさせて頂いています。以前は「うちは窓を開けていれば涼しいのよ」と言われる方も多かったです。しかしこの数年は窓を開けても外から熱風が入る家が多くなりました。特に夜間は要注意!

冷房は高めの温度設定で、継続して使用する事をお勧めしています。「電気代が高くて…」と言う方には「熱中症で入院をする方が、費用は高いですよ」と、やさしくお伝えしています(^ ^)

平馬・橘・佐藤

ご寄付で頂いた、向日葵の種をデイサービスの花壇に植え、大切に育てました。大きな向日葵が咲きました。



利用者様の作品です。

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



夏ですな!「暑い」を楽しむため、季節の風物詩について思いを馳せて、気分転換できるといいなと思っています! その一つが【蚊取り線香】「和歌山県の上山英一郎が、1886年に福澤諭吉紹介のH.Eアモア(アメリカ人)より、除虫菊の種子を譲り受け、線香に混ぜて作ることが始まり」という説があります♪ (Wikipediaより) (やま)

### 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

