



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2024

10

October

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9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>

第29回

## ふれあいフェスティバル

野菜販売  
展示・子供コーナー  
飲食販売

日時：令和5年 10月27日(日) 10:00~13:00 (雨天決行)

場所：横浜市上矢部地域ケアプラザ・であい(戸塚区上矢部町2342)

ステージプログラム

10:00…開会式  
10:08…オープニング  
10:38…ハニカムズ(混声合唱)  
11:08…上矢部ハーモニカクラブ  
11:38…歌声喫茶  
12:15…杉山兄弟シャボン玉ショー  
12:55…閉会



主催：ふれあいフェスティバル実行委員会

事務局：横浜市上矢部地域ケアプラザ・障害福祉サービス事業所であい 電話(045-811-2442)

## ヒーリングヨガ

忙しい毎日ですが、のんびり呼吸して、のんびり動いて気持ちよくリラックスしましょう。



日時：令和6年 10月29日  
11月5日  
11月19日

いずれも金曜日 10:00~11:15

場所：上矢部地区センター4階・会議室1

講師：シニアヨガインストラクター  
Haruka先生

持物：タオル・飲み物・ヨガマット  
(ヨガマットをお持ちでない方はレンタルがあります)  
ヨガが出来る服装でお越しください

対象：65歳以上地域の方 10名程度

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

## 「元気快！のびのび体操」 体験会開催します！

月に1回上矢部町内会館で活動しているグループです。今回体験講座を開催します!興味がある方はぜひご参加ください。

日時：令和6年 11月13日(水)  
13:30~14:15

場所：上矢部町内会館(松尾神社)

内容：椅子に座ってできる体操

講師：高橋 東吾先生

持物：タオル・飲み物・上履き

\*運動出来る服装でお越しください

対象：60歳以上地域の方 15名程度

申込：電話または来館



## 講座終了お知らせ

### 「懐メロサロン」「歌と運動の健康づくり教室」

2つの事業につきましては、先生のご都合により終了することになりました。今までご参加いただきありがとうございました。ご支援いただいた先生、ボランティアの皆様には厚く御礼申し上げます。



# 10・11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		10月17日(木) 11月21日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		10月9日(水) 11月13日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		10月11日(金) 宮下公園 11月8日(金) 上矢部ケアプラザ	10:00~11:30
障がい支援	はなうた		10月お休み 11月お休み	10:15~12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		10月10日(木) 11月14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		10月お休み 11月9日(土)	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		10月17日(木) 11月21日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付		10月16日(水) 11月20日(水)	第1部 13:30~14:15 第2部 14:45~15:30
	上矢部 健康麻雀教室		10月14日(月) 10月28日(月) 11月11日(月) 11月25日(月)	12:00~16:30
	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		10月7日(月) 11月4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

10月18日(金) 12:30~13:30  
電話にてご予約ください。

### ケアマネつしん

今年の夏は酷暑・そして強烈な残暑。涼しくなったとはいえ、いまだに体調不良を感じている人は多いのではないのでしょうか? 続く残暑でココロもカラダもお疲れですよね。私たちは訪問時、食事摂れていますか? 栄養バランスの良い食事を摂取してくださいね…と声かけをさせていただいています。栄養バランスと言われても何をどれだけ摂取したらよいのかわかりませんよね。私は好きな物を好きな時に美味しくいただけたらよいのではないかと考えています。お腹空いてないけど時間だから食べないと…嫌々口に運ぶよりも、大切なのは身体が食べたいと思っている物を食べて健康になることではないのでしょうか。食事を『楽しむ』ことが健康への第一歩。食事を楽しんで元気をキープしてください。  
平馬・橘・佐藤

利用者様の作品

秋田知り 稲穂さざ波 案山子かな

今月のレクリエーションは、お月見にちなんで「お団子つみつきゲーム!」沢山のお団子を積み上げました。



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



最近疲れたな…と家に帰ると玄関に猫がお出迎え。疲れも吹っ飛ばす癒しです。ペットと触れ合う事で「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンが分泌されると報告があるそうです。ペットが医療の現場でも活用されつつあるそうです。(コ)



### 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

