



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2024

12

December

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11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>

令和  
6年度

戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業

## あったまり場 特別企画「椅子ヨガ」

どなたでも簡単に出来る「椅子ヨガ」で心と身体のリラックスをしませんか？ 普段着でどなたでも気軽にご参加頂けます。

日時：令和7年1月9日(木) 14:00～15:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：島田 洋江氏(子連れdeヨガサロン講師)

対象：地域の方どなたでも

定員：20名程度(事前申し込み制)

申込み：電話(045-811-2442)または来館にて



あったまり場とは

こころの病を抱える方のフリースペースで、気軽に参加できる居場所です。当事者の方やご家族・ボランティアの方々の協力のもと、平成24年から第2木曜日を定例として行っている、戸塚区精神障がい者活動支援事業です。

## 「ふれあいフェスティバル」開催しました!

10月27日(日)第29回ふれあいフェスティバルを開催しました。今年も500名を超える多くの方にご参加いただき、杉山兄弟のシャボン玉ステージに子供も大人も大盛り上がりの中、無事終了しました。ご来場、ご出演、ご出展、ボランティア参加、関わっていただきました全ての皆様に感謝いたします。ありがとうございました!



メンバー  
募集!

## ときめき健康体操

～健康長寿を目指す体操～

フレイル予防は社会参加が大切です。月に1回みんなできめきながら体操をしませんか?

日時：毎月第3水曜日 10:30～11:30

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：生涯健康指導士  
日本健康マスター 普及認定講師  
森田 美紀 先生

対象：60歳以上

会費：1回 300円(講座参加時にお支払いください)

持物：タオル・飲み物・運動靴

\*運動しやすい服装でお越しください。

申込み：電話(045-811-2442)または来館にて

担当：地域包括支援センター



## 年末年始の閉館・休業日のお知らせ

12月29日～1月3日まで閉館となります。

年末年始は、介護の相談が多くなることが予想されます。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。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

# 12・1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		12月19日(木) 1月16日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		12月お休み 1月8日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		12月13日(金) 上矢部会館 1月お休み	10:00~11:30
障がい支援	はなうた		12月1日(日) 1月お休み	10:15~12:15
	あつたまり場 (こころの病の方)		12月12日(木) 1月9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		12月14日(土) 1月お休み	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		12月19日(木) 1月16日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付		12月18日(水) 1月15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		12月9日(月) 12月23日(月) 1月13日(月) 1月27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		12月2日(月) 1月お休み	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

12月20日(金) 13:00~14:00  
電話にてご予約ください。

### ケアマネつしん

長い夏の暑さからやっと解放されたと思ったら、もう12月。一年早いものです。12月と聞くだけで気ぜわしく焦りを感じてしまいます。12月と言えば「師走」。実は、ケアマネジャーって毎日が師走(笑)忙しい中でも今年はどうな年だったのか?来年はどうな年にしたいのか?振り返る時間を持ちたいものですね。  
**注意!** まだまだ特殊詐欺被害が多いです。戸塚区は県内で2番目に多いと聞きました。ケアマネジャーは常にアンテナを張って注意していますが、皆さんも注意しましょう。そして、元気に年を越しましょう。 平馬・橘・佐藤



### デイサービスより

利用者様の作品  
デイルーム 個性豊かに  
美術展

クリスマスのツリー作りをしました。合わせて来年の干支制作もあり、年末は大忙しです。



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



この時期になると楽しみなのがクリスマスのイルミネーションです。横浜市内にもたくさんイルミネーションスポットがありますね。赤レンガ倉庫のイルミネーションは毎年楽しみにしています。ケアプラザでも12月に入るとクリスマスツリーを飾ります。ぜひ見に来てくださいね。(ゆ)

### 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

