



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7年1月25日  
電話：045-811-2442 FAX：045-811-2499 E-mail：plaza@deainokai.com

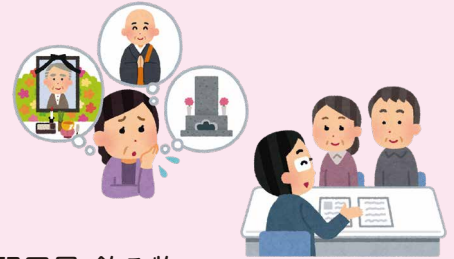
広報誌はWEBでもご覧いただけます。  
<http://www.kamiyabe-cp.com>

## お葬式・お墓セミナー

入棺体験できます

～知って損をしないお葬式・お墓のあれこれ～

最近よく直葬、家族葬、1日葬って聞くけど、一般葬とどう違うの？葬儀の費用ってどれくらいかかるの？いざという時にどこに相談すればいいの？などさまざまな不安を解消するために、事前知識を学びましょう。



|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 日 時：令和7年3月6日(木) 13:30～15:30 | 持 物：筆記用具・飲み物                |
| 場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール       | 対 象：地域の方どなたでも・先着30名程度       |
| 講 師：株式会社 おあしす 代表取締役 坂尻 忠宏 氏 | 申 込：電話(045-811-2442)または来館にて |

元気快!!

## のびのび体操1部 参加者募集のお知らせ!

日 時：令和7年1月8日(水) スタート  
毎月第2水曜の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

費 用：毎回300円

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・先着10名程度

申 込：電話(045-811-2442)または来館にて



気を付けて!

## 消費者被害コラム

### オレオレ詐欺

「オレだけど、急ぎでお金が必要になった」などの電話

### 還付金詐欺

「お金が戻ってきます」などの電話

### 屋根修繕詐欺

「屋根がはがれています」と訪問

### 給湯器点検商法

「給湯器の交換時期ですよ」と訪問



戸塚区内でも詐欺が多発しています。電話でお金の話や、突然の訪問には詐欺を疑ってください。一人で考え込まず、家族や友人に相談してください。もし悪質商法等による被害や消費者トラブルで困っていることがあれば、**消費者ホットライン「188(いやや!)」**にご相談ください。

## 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7年3月4日(火) 13:30～15:00

場 所：上矢部地域ケアプラザ 地域ケアルーム

参加費：無料

申 込：電話(045-811-2442)または来館にて



# 2・3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<br>(未就学児の親子)<br>申込み随時受付中          |  | 2月20日(木)<br>3月お休み                            | 10:00~11:00                              |
|       | 赤ちゃん教室<br>(1歳未満)                             |  | 2月12日(水)<br>3月12日(水)                         | 10:00~11:30                              |
|       | かみやべGO<br>(未就園児)                             |  | 2月14日(金)<br>上矢部ケアプラザ<br>3月14日(金)<br>上矢部会館    | 10:00~11:30                              |
| 障がい支援 | はなうた   |  | 2月お休み<br>3月2日(日)                             | 10:15~12:15                              |
|       | あつたまり場<br>(こころの病の方)                          |  | 2月13日(木)<br>3月13日(木)                         | 14:00~15:30                              |
| 高齢者支援 | ミニデイサービス<br>毎月15日~受付                         |  | 2月8日(土)<br>3月お休み                             | 10:00~11:30                              |
|       | おしゃべり<br>スポーツ喫茶                              |  | 2月20日(木)<br>3月お休み                            | 14:00~15:00                              |
| 地域支援  | 歌声喫茶<br>毎月25日~受付                             |  | 2月19日(水)<br>3月19日(水)                         | 第1部<br>13:30~14:15<br>第2部<br>14:45~15:30 |
|       | 上矢部<br>健康麻雀教室                                |  | 2月10日(月)<br>2月24日(月)<br>3月10日(月)<br>3月24日(月) | 12:00~16:30                              |
|       | いいいいカフェ<br>(コミュニティカフェ)<br>淹れたてコーヒー<br>1杯100円 |  | 2月3日(月)<br>3月3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

2月21日(金) 13:00~14:00  
電話にてご予約ください。

### ケアマネつうしん

寒くなると「ヒートショック」という言葉を聞くと思います。ヒートショックとは急な温度変化(暖かい場所⇔寒い場所)で血圧が変動し、身体にダメージを受けることだそうです。脳卒中や心筋梗塞等の原因になることもあります。

注意をしたいのは入浴等の事故です。ヒートショックの予防としては「入浴前に脱衣室と浴室を温めておく」「入浴前に水分を摂る」「長湯をしない」「かけ湯をしてから浴槽に入る」などです。

寒い日が続いています。自転車で移動をしていると、寒さの中にも春の兆しを感じることができます。あともう少し。春が待ち遠しいです。 平馬・橘・佐藤



2025年も笑い溢れるデイサービスになりますように(^^)  
新年を祝って乾杯をしました。



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

利用者様の作品



国家試験を受ける息子の為に、鎌倉に合格祈願に行きました。

小町通りでトントン棒を買おうとお店に行くとなんと合格バージョン!トントン棒を食べて合格しますように…(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

