



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2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>



介護や健康についての相談

- 介護保険を利用したい、どうすれば良い?
- 要支援と認定されたこの後どうするの?
- 最近足腰が弱くなり、体力、筋力が低下した…



権利や財産についての相談

- 最近もの忘れがあり財産管理が出来ず困っている
- 振り込め詐欺などにあってしまった
- 親の介護で怒鳴ったり叩いたりしてしまう
- 近所の高齢者が虐待されているかも



こんな時はご相談ください
地域包括支援センター



さまざまな相談

- ひとり暮らし、高齢夫婦の親が心配
- 近所のひとり暮らしの高齢者が心配
- 認知症と診断された
- 最近、姿を見かけない高齢者がいる



暮らしやすい地域のために

- 地域のケアマネジャーの後方支援
- さまざまな機関と連携して地域づくり
- 身近なところに体操ができる所がないか?

主任ケアマネジャー・社会福祉士・看護師等がお互いに連携をとりながら「チーム」として高齢者の暮らしを支えます。**土日・祝日は一人で対応する為、急な来所相談はお断りすることがあります。ご相談・ご来所される際は、必ずお電話くださるようお願い致します。**
電話:045-811-2442

子連れdeヨガサロン

ママのためのヨガで骨盤ケアをしながらこころとからだをリフレッシュしませんか?みなさんお子様連れだから泣いてしまっても動き回っても大丈夫!おもちゃを出して一緒に見守ります♪

日時：令和7年4月17日(木)
毎月第三木曜日10:00~11:00

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

対象：0歳~未就園児親子(ママのみ参加OK)

持ち物：なし(飲み物のみ各自お持ちください)

参加費：無料

申込み：随時受付中 電話(045-811-2442)
または来館にて



かみやべケアプラカード

表紙に2024と印字されているカードの有効期限は**令和7年3月31日**です。早めに商品と交換してください。スタンプが8個貯まったカードは下記の商品と交換できます。

- ①「喫茶メロンハウス」の100円の商品(パン・陶器)
- ②ペットボトルのお茶
- ③いいじいカフェのコーヒー
(次回3月3日(月)開催)



音楽レクリエーション
ショーケース

開催しました

令和7年2月4日に日本音楽レクリエーション指導協会のご協力のもと「音楽レクリエーション・ショーケース」を開催しました。たくさんの皆様と音楽レクリエーションを通して、認知症予防・フレイル予防を学ぶことが出来ました。ご協力して頂いた堀越先生・松林先生ありがとうございました。



3・4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		3月お休み 4月17日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		3月12日(水) 4月お休み	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		3月14日(金) 上矢部会館 4月11日(金) 上矢部会館	10:00~11:30
障がい支援	はなうた		3月2日(日) 4月お休み	10:15~12:15
	あつたまり場 (こころの病の方)		3月13日(木) 4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		3月お休み 4月お休み	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		3月お休み 4月17日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付		3月19日(水) 4月16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		3月10日(月) 3月24日(月) 4月14日(月) 4月28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		3月3日(月) 4月7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

3月の健康相談はお休みです

ケアマネつうしん

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、まだまだ寒い日が続いています。今年はインフルエンザ、コロナウイルス、マイコプラズマ肺炎等感染症が大流行しました。ひと昔前は冬に流行するイメージでしたが、最近は季節に関係なく一年を通して感染症に注意が必要です。ウイルスに負けないよう、適度な運動と睡眠、バランスの良い食事を摂って免疫力をアップさせましょう。



★免疫力には笑う事がとても良いそうです
毎日笑顔で過ごしましょう。

平馬・橘・佐藤



デイサービスより

東海道
双六
楽し
デイの春

節分の「鬼倒し」レクリエーションを鬼の被り物をして楽しみました。廊下に写真を飾ると、皆様喜んでくださっています。

←利用者様の作品

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



まだ寒いけれど梅・桃の花が咲き、何となく気分が明るくなる季節になりました。満開の桜を見るのが待ち遠しいです。とはいえ花より団子の私。桜の花もいのですが、初夏のさくらんぼを食べることが何よりの楽しみです!(夕)



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

