



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2025

4

APRIL

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7年3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>

日時：令和7年 **5月20日・6月3日・**
6月17日・7月1日・7月8日
いずれも**火曜日**
10:00～11:30

場所：上矢部地域ケアプラザ・多目的ホール

講師：JMRECマイスター
堀越美和先生（音楽療法士）
松林純子先生（健康運動実践指導者）

対象：65歳以上地域の方どなたでも
できるだけ全5回参加できる方

持物：筆記用具・水分・タオル・動きやすい服装と靴

申込：電話(045-811-2442)か来館にて



笑顔満開！
歌って動いてフレイル予防！
みんなでGOGO健康ライフ！
フレイルの基本的な知識と予防の重要性を学びます。健康で活動的な生活を送るための第一歩を踏み出しましょう！

GOGO健康教室

ミニデイサービス

今回のミニデイサービスはヴァイオリン二重奏コンサートを開催します。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時：令和7年**5月10日(土)**
10:00～11:30

演奏会は**10:45開始**
(演奏会のみ参加可)

場所：上矢部地域ケアプラザ 地域ケアルーム
多目的ホール(演奏会)

ヴァイオリン演奏：金澤洋氏、渡辺雅子氏

対象：地域にお住いの概ね65歳以上

参加費：無料

申込み：4月15日(火)より電話(045-811-2442)
または来館にて



新ケアプラカード

対象事業はこのマークが目印→



4月1日より新しいカードに変わります。

交換期間：2025年4月1日(火)～2026年3月31日(火)

商品交換：ケアプラザの事業やイベントに参加して

8ポイントためて下記のいずれか一つ

- ①1階喫茶メロンハウスの100円の商品券として使えます。ケアプラカードと商品をレジにお持ちください。
- ②粗品(ペットボトル飲料など、交換時期により異なります)
- ③いいじいカフェのコーヒー1杯
カフェ開催日：毎月第1月曜日
10時～12時(5月、1月はお休み)



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。ご協力をお願い致します。電話：045-811-2442



4・5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	4月17日(木) 5月15日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)	4月お休み 5月14日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)	4月11日(金) 上矢部会館 5月お休み	10:00~11:30
高齢者支援	ミニデイサービス 毎月15日~受付	4月お休み 5月10日(土)	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶	4月17日(木) 5月15日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付	4月16日(水) 5月21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	4月14日(月) 4月28日(月) 5月12日(月) 5月26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	4月7日(月) 5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

4月18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

4月は色々な意味で始まりの季節ですね。長い冬が終わり、徐々に太陽の暖かさを感じられるようになります。新年度や新生活のスタート、入園式、入学式入社式など、たくさんの「新」があります。4月1日はエイプリルフール🌸楽しい嘘で笑いあいましょう。4月8日はお釈迦様の誕生日。4月29日は昭和天皇の誕生日。何といても4月はお花見ですよ。「春」は新しく始めることに希望を感じさせてくれる、ワクワクするような気持ちにさせてくれる楽しい季節ですね。楽しいことばかりではなく、季節ならではの風物詩「花粉症」に悩まされている人も多いかと思いますが、春といえば旬の美味しい食べ物もたくさんあります。春らしい食べ物をいただきつつ、伝統的な行事やお花見など、彩り豊かな春を楽しみたいものですね。



平馬・橘・佐藤



デイサービスより



上矢部小学生が漫才を披露しに来くれました。たくさん大笑いして、元気をもらいました。

←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



春の花が咲き始めると、桜餅の葉っぱを食べるか食べないかの熱い論争が日本中で繰り広げられますが、未だ決着がついていません。皆様は、どちら派ですか？☆ほかに、しじみ汁のしじみを食べる食べない論争の進捗も楽しみにしています♪(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

