



横浜市上矢部地域ケアプラザ

がみやべ

広報

2025

6
JUNE



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5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>

幼児安全法 ～救命救急講座～

子どもって、ちょっと目を離したすきにヒヤッとすること、ありますよね。転んだ！
のどにつまった！そんなとき、慌てないために。出来る事を一緒に学んでみませんか？

日 時：令和7年6月27日(金) 10:00～11:30

場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：戸塚消防署烏が丘出張所の皆さま

定 員：15組程度(事前申し込み制)

受講料：無料

申 込：電話(045-811-2442)または来館にて



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。一人で
やっても続きません。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

10:00～11:00

(7月・8月はお休み)

場 所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：フィットネストレーナー 高橋東吾先生

内 容：ストレッチと筋トレ、有酸素運動

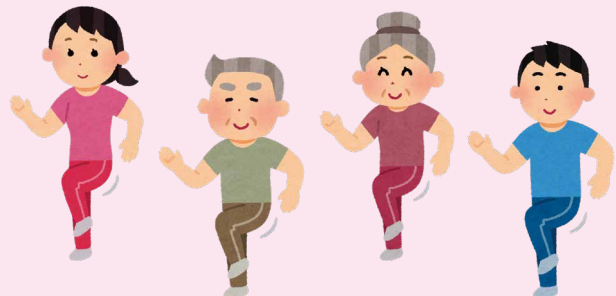
対 象：60歳以上のかたどなたでも

参加費：1回300円(講座参加時にお支払いください)

※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



がみやべケアマネサロン 開催しました

令和7年4月18日に、「精神科って、実際はどんな対応して
いるの?」をテーマに、講師に横浜舞岡病院・医療相談室
室長の大野真史様をお迎えし、ケアマネサロンを開催しま
した。当日は、日頃から当地域で活動されている30名程
のケアマネジャーさんと、精神
疾患を抱えるご本人・ご家族の
「思いを知る」ことの大切さを
改めて認識し、また、病院・区役
所等との連携方法を学び、とて
も有意義な機会となりました。



町内会講座 ～柳作地域交流会～

日 時：令和7年6月5日(木)
13:30～14:30

場 所：柳作町内会館

講 師：TMG本部横浜支部健康支援室 健康運動指導士
関 直哉 先生

内 容：座ってやる体操&脳トレ

参加費：100円

申込み：柳作地域交流会会員以外の方は
上矢部地域ケアプラザ電話(045-811-2442)
または来館にて

6・7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		6月19日(木) 7月17日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		6月11日(水) 7月9日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		6月14日(土) じゃがいも掘り 7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		6月お休み 7月お休み	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		6月19日(木) 7月17日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付		6月18日(水) 7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		6月9日(月) 6月23日(月) 7月14日(月) 7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		6月2日(月) 7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

6月の健康相談はお休みです

ケアマネつうしん

自分の老後について誰でも一度は考えたことがあると思います。誰もが住み慣れた自宅に住み続けたいと思っていると思いますが、それでも自宅に住み続けることが難しい状況になった時、ご家族から、よく相談を受けます。ご家族の介護負担の状況やご本人の様子を考え、施設入所をお勧めすることがあります。

今は数年前と違い、色々な施設が豊富になり、その人のライフスタイルに合わせた施設を選ぶことも可能になってきました。ひと昔前は1,2年待ちだった特別養護老人ホームも、今は入りやすくなっています。

限界まで頑張らず、悩んだときは一度ご相談いただければと思います。 平馬・橘・佐藤

【音楽体操】

講師を招いた体操では、色とりどりのスカーフを振りながらリズムに合わせて楽しく身体を動かす事が出来ました。



デイサービスより



←利用者様の作品
デイサービスの紫陽花も蕾が膨らんできました。

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



とあるキャラクターにはまっています。癒しなのですが、グッズなど人気があり過ぎて抽選だったり先着の争奪戦だったり…なかなか激しくこれは癒し?なのかな?でもとても可愛くて楽しい推し活です♪(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

