



横浜市上矢部地域ケアプラザ

かみやべ

広報

2025

7
JULY



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6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>

夏休み子供企画！

かみやベシネマサロン

みなさんの体のなかでは、毎日どんなことが起きているか知っていますか？
赤血球や白血球たちが、体を守るためにがんばっている姿を見て学べる映画
「はたらく細胞」を上映します！
楽しく見て、体のしくみや健康について考えてみましょう♪
子どもから大人まで楽しめる内容です。ご家族そろってぜひご参加ください！

日時：令和7年 7月29日(火) 10:00～12:00

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 ※未就学児は保護者同伴

定員：先着40名(無料)

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

©清水茜／講談社 ©原田重光・初嘉屋一生・清水茜／講談社 ©2024映画「はたらく細胞」製作委員会



戸塚ファミリークリニック 齋藤智明院長のコラム

「脱水のお話」

高齢者の脱水にご注意を！

暑い季節になると心配なのが「脱水症」です。特に高齢の方は、体の水分が少ないうえ、のどの渇きを感じにくいので、知らないうちに脱水が進んでしまうことがあります。脱水を防ぐため



には、**のどが渇く前にこまめに水分をとることが大切**です。特に暑い日は、意識して1日に何回か水分をとるようにしましょう。ただし注意が必要なのは、緑茶やウーロン茶などカフェインが含まれる飲み物。カフェインには利尿作用があり、水分を体の外へ出してしまうことがあります。**脱水予防には、水・麦茶・ノンカフェインのお茶がおすすめ**です。



かみやベスクール

「日立横浜理科クラブ」

毎年大好評！小学生向け夏休み特別企画、今年も開催決定！日立横浜理科クラブの指導による楽しく学べる科学教室を今年も開催します。理科がもっと好きになる、ワクワクの体験がいっぱい！詳細は次号で案内します。お楽しみに！



日時：令和7年 8月23日(土) 10:00～12:00

横浜市社会福祉協議会から 30年以上の功績を表彰されました

社会福祉法人であいの会・横浜市上矢部地域ケアプラザ職員は共に平成5年より、地域福祉の向上に努めてきました。私達は職員と「利用者さんの笑顔」を希求し、今を迎えこれからも進みます。



7・8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		7月17日(木) 8月お休み	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		7月9日(水) 8月お休み	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		7月お休み 8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		7月お休み 8月お休み	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		7月17日(木) 8月お休み	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付		7月16日(水) 8月お休み	第1部 13:30~14:15 第2部 14:45~15:30
	上矢部 健康麻雀教室		7月14日(月) 7月28日(月) 8月11日(月) 8月25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		7月7日(月) 8月4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

7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

本格的な夏が到来して、気温も湿度も高くなりやすく、熱中症への警戒が必要な時期がやってきました。いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で熱中症にかかる危険性があります。普段から気をつけることで、予防することができます。一番は熱中症に負けない丈夫な身体を作ることですが、一番難しいですね。口を開けば「暑い、暑い」とぼやいている毎日。物価高騰や様々な物品の値上がりで、「節約節約」と無理をしていませんか? エアコンや扇風機の使用など、電気代が勿体ないと我慢していませんか? 室内や体内の温度は適度に冷やしてください。日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。冷却シートや氷枕などの冷却グッズを利用するのもいいですね。上手に暑さを乗り切りたいです。

平馬・橘・佐藤

《ミニトマト栽培》

日々大きくなる様子を見守っています。昼食に添えて食べるのが楽しみです!!

外は雨
デイのお部屋に
虹がでた



デイサービスより

↑ 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



梅雨に入り、蒸し暑い日や、肌寒い日が交互にあり、体調を崩す季節でもありますね。気分転換に、歌いながら野菜をカットし、鍋の火を見ながら脚の体操を行いました。ながら動作は脳血流量がアップします。試してみてください。(ゆう)

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
経由戸塚循環バス
「上矢部地区センター前」
下車徒歩1分

