



横浜市上矢部地域ケアプラザ

広報

# かみヤベ

2025

10

October



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9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>

第30回

## ふれあいフェスティバル

キッチンカー  
展示・子供コーナー  
飲食販売

日 時：令和7年 **10月26日(日) 10:00～13:30** (雨天決行)

場 所：横浜市上矢部地域ケアプラザ・であい(戸塚区上矢部町2342)

ステージプログラム 10:00…開会式

10:08…領家中学校吹奏楽部

10:33…ハニカムズ(混声合唱)

11:03…カルテットエソール

11:33…上矢部ハーモニカクラブ

12:03…歌声喫茶

12:35…kaho\*

主 催：ふれあいフェスティバル実行委員会

事務局：横浜市上矢部地域ケアプラザ・障害福祉サービス事業所であい 電話(045-811-2442)



フェスティパちゃん

## ノルディックウォーキング とランチ会

2本のポールを使って歩く運動効果の高いウォーキングです。普段歩かない方にもおすすめです。

※講座終了後、cafe de Fにてランチ会を予定しています(自費)  
参加希望の方は申し込みの際にお伝えください



日 時：令和7年 **11月5日(水)**  
**10:00～11:30**

(雨天時は、上矢部地域ケアプラザにて体操を行います。)

場 所：cafe de F(カフェド エフ)  
「上矢部高校」バス停すぐ

講 師：ノルディックウォーキングYOKOHAMA  
平田先生・洞口先生

持 物：タオル・飲み物・ポール  
(持っていない方はレンタルできます)

服 装：運動着・運動靴・リュック  
(両手が使えるような服装)

対 象：おおむね65歳以上の方 先着10名

申 込：電話(045-811-2442)または来館にて

## ミニデイサービス

### ～コーロ・ドルチェ コンサート～

今回のミニデイサービスはコーロ・ドルチェミニ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 **10月11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)

出 演：コーロ・ドルチェ

対象者：地域にお住まいのおおむね65歳以上の方

参加費：無料

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

予告

## 栄養講座を開催します!

日時：令和7年**11月18日(火) 13:30～15:00**

キューピー株式会社による高齢期の栄養摂取のポイントと「キューピーやさしい献立(ユニバーサルデザインフード)」についての講座を開催します!介護食(ユニバーサルデザインフード)に興味がある方、試食もありますので、是非ご参加ください。詳細は次号で案内します。お楽しみに!

# 10・11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          |    | 10月16日(木)<br>11月20日(木)                           | 10:00~11:00                              |
|       | 赤ちゃん教室<br>(1歳未満)                             |    | 10月8日(水)<br>11月12日(水)                            | 10:00~11:30                              |
|       | かみやべGO<br>(未就園児)                             |    | 11月1日(土)<br>さつまいも掘り                              | 10:00~11:30                              |
| 高齢者支援 | ミニデイサービス<br>毎月15日~受付                         |    | 10月11日(土)<br>11月8日(土)                            | 10:00~11:30                              |
|       | おしゃべり<br>スポーツ喫茶                              |   | 10月16日(木)<br>11月20日(木)                           | 14:00~15:00                              |
| 地域支援  | 歌声喫茶<br>毎月25日~受付                             |  | 10月15日(水)<br>11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                                |                                                                                     | 10月13日(月)<br>10月27日(月)<br>11月10日(月)<br>11月24日(月) | 12:00~16:30                              |
|       | いいじいカフェ<br>(コミュニティカフェ)<br>淹れたてコーヒー<br>1杯100円 |  | 10月6日(月)<br>11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

10月17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

酷暑だった夏からやっと「秋本番」を迎えホッとしている方が多いのではないのでしょうか。秋と言えば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書週間」など様々なイベントや行事が豊富ですね。旬の食べ物を味わったり、涼しい風を感じながら近所をふらっと散歩したり「秋晴れ」の過ごしやすい日に楽しんでみてはいかがでしょうか!! とはいえ、日が暮れるのも早まり朝晩は気温が下がって肌寒さを感じるようになります。日中との寒暖差が大きくなるため体調を崩しやすい時期でもあります。羽織れるものを用意しておくで安心ですね。そして「秋の味覚」といえば代表的なのがサツマイモ・栗・サンマでしょうか。他にもキノコや果物などたくさんあります。ぜひ、この秋は自然の恵みに感謝しながら旬を思い切り楽しみたいものです。食べ過ぎにはくれぐれもご用心ですね(笑) 平馬・橘・佐藤

オンラインレクリエーションで、ごほう先生との会話に選んでいただき、大興奮しました。体操も、より一層頑張れるようになりました!!



### 《夏祭り》

職員の楽しい盆踊りを披露しました。歌ったり手拍子したりと賑やかな時間となりました。



## 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



まだ日中は暑い日が続いているので、暑さに弱い猫さまのため不在にしているエアコンをつけています。が、なぜかエアコンのない部屋で寝てるんです...それでも心配でつけずにはいられないんですよね。(か)



## 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

