



横浜市上矢部地域ケアプラザ

# かみやべ

2020

1

JANUARY

## 広報



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：令和元年12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>

## 謹賀新年

横浜市上矢部地域ケアプラザ  
所長 加藤 美雪

明けましておめでとうございます。

今年の子年となり、二〇二〇年いよいよ

東京オリンピックの開催となります。

国立競技場の完成や各会場の準備も進み、

記念すべきオリンピックの年の

幕明けとなり、わくわくドキドキ、国全体

が盛り上がり、良い年になることでしょう。

また、令和二年と年号が変わり、

新たな年を迎え職員同ワンチームとなり

仕事に励みたいと思います。

そして、上矢部地域ケアプラザは、地域の

皆さまが安心して暮らせるまちづくりを

目指し、幸福な生活ができるように

地域の皆さま、区役所、区社会福祉協議会、

関係機関と連携、協力をして参りますので、

どうぞ宜しくお願い致します。



～今後の不安に備えて知識を深めよう!!～

身近な

## 成年後見制度講座

自分が・家族が・認知症などの病気で財産管理や様々な契約が難しくなったら?ひとり暮らしで詐欺や悪徳商法の被害にあってしまうのでは?そんな日常の不安に備え「成年後見制度」についての知識を深めてみませんか。

☆講座終了後には無料個別相談の時間を設けています。

**日時**：令和2年2月4日(火)  
**講座** 13:30～15:00  
**個別相談** 15:00～16:00(要予約)  
**場所**：横浜市上矢部地域ケアプラザ  
多目的ホール  
**講師**：司法書士 大野高志先生  
司法書士 竹野哲史先生  
**定員**：先着30名 無料  
**申込み**：電話(811-2442)または来館にて  
個別相談は先着8名まで



## すいとんdeかみやべ10

子どもから高齢者まで楽しめる昔遊びや工作、風船ロケットなどでみんな楽しみましょう。今年は防災講話もあります。アンケートに答えていただいた方に美味しい「すいとん」をご用意しています。



**日時**：令和2年2月2日(日)  
10:00～12:30  
**場所**：上矢部地域ケアプラザ、  
上矢部地区センター4階  
**申込み**：直接ケアプラザへ  
**主催**：上矢部地区ハートプラン推進委員会



## 「GOGO健康!教室」開催しました!

介護予防を目的とした講座を開催いたしました。健康長寿のための「運動」「口腔機能」「栄養」の三つについて学び、普段の生活を見直す良い機会になったと大好評でした。来年度も開催予定です。ご期待ください。



ハマトレ体操



お口の健康講座



バランスの良い食事

# 1月・2月事業予定

ケアプラカード対象事業



子育て支援	子連れdeヨガサロン (9カ月～未就園児の親子)		1月16日(木) 2月20日(木)	10:00～11:00 ※要申し込み
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		1月8日(水) 2月12日(水)	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児) ※毎月開催場所が 異なります		1月お休み 2月5日(水) 上矢部会館	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		1月お休み 2月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		1月9日(木) 2月13日(木)	14:00～16:00
高齢者支援	ミニデイサービス		1月11日(土) 2月8日(土)	10:00～12:00
	おしゃべり スポーツ喫茶		1月16日(木) 2月20日(木)	13:30～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		1月8日(水) 2月12日(水)	13:00～14:00 矢部町・その他の地域の方 14:30～15:30 上矢部町・鳥が丘地域の方
	囲碁将棋コーナー		毎週金曜日	9:30～12:00
	上矢部健康 麻雀教室		1月13日(月) 1月27日(月) 2月10日(月) 2月24日(月)	12:00～16:30
	はまちゃん体操と 「歌って回想」健康法		1月9日(木) 2月13日(木)	10:00～11:30
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		1月お休み 2月3日(月)	10:00～12:00

## 司命堂医院 笹沼先生の健康相談

1月9日(木) 10:00～12:00

直接ケアプラザにお越しください

### ケアマネつうしん

最近「ロコモティブシンドローム」(運動機能症候群)や「フレイル」(虚弱)と言った言葉をよく耳にします。人の筋肉は60歳を過ぎると急激に筋肉量が低下すると言われています。要介護や寝たきりを防ぎ、健康長寿を目指すためにも、筋肉量の維持向上する筋肉トレーニングが必要です。しかし、運動を始めたいと思っても、何をしたらよいのか分からず、結局何もせずにいる人も多いのではないのでしょうか?無理せず、その人に合ったメニューで専門的知識のあるトレーナーの下でトレーニングをすることをお勧めします。

介護保険を利用してリハビリが受けられるデイサービスがたくさんありますが、この頃は、スポーツジムのような本格的なデイサービスも増えており、アクティブな高齢者も見かけるようになりました。筋肉量は何歳でも増やせます。楽しく運動して、健康寿命をのばしていきたいですね。

担当:平馬・橘・内藤

2019年デイサービス1年間の作品を廊下に貼り(四季の廊下)をご利用者様に楽しんで頂いております。

夏の大作が月間デイベンチャーとなりました。



デイサービスより

担当:菅野・森・為廣

### ～貸館利用団体より～

- ふれあい広場 1月お休み
- 篠の芽体操クラブ 1月24日(金)1月は1回のみです



あけましておめでとう  
ございマウス。  
今年も健康にチュー意して、  
よき1年にしましょう。



## 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  
經由戸塚駅循環バス  
「上矢部地区センター前」  
下車徒歩1分

