



横浜市上矢部地域ケアプラザ

かみやべ

広報

2020

2
FEBRUARY



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2年1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>

令和元年度あったまり場講演会

「笑いの効用について」

笑いの伝道士赤川浄友氏に仏教のお話を交えながら笑いの効用について語っていただきます。笑いのたえない講演となりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：令和2年 3月12日(木) 13:00～15:00

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 先着30名

申込み：電話または来館

講 師：浄土真宗本願寺派布教使、笑い伝道士、笑い療法士 赤川 浄友 氏

「あったまり場」とはこころの病を抱える方のフリースペースで、気軽に参加できる場所です。当事者の方やご家族、ボランティアの方々の協力のもと平成24年度から第二木曜日を定例として行っている、戸塚区精神障がい者活動支援事業です。皆様のご参加をお待ちしております。



赤川 浄友 氏
プロフィール
1955(昭和30)年東京都生まれ
慶応義塾大学商学部、文学部(哲学科)卒。
「堀越学園の金八先生」として、「心の偏差
値教育」の実践につとめた後、平成3年10
月、浄土真宗本願寺派において在家から
得度し僧侶となる。

災害対策委員会職員研修報告

「災害時に役立つ知恵とクッキングメニュー ～保存食と普段の食材活用術～」

12月11日(水)に職員対象に研修を実施しました。講師は防災クッキング&災害食アドバイザー鈴木佳世子氏をお招きし、災害時の状況や対策、無駄のない備蓄方法の講義と災害時の元気がでる災害食の実演、試食会を行いました。その中で、元気がでる「災害時の食」のレシピでは簡単に高密度ポリエチレン製ポリ袋を使用したレシピをご紹介頂きました。簡単、おいしい、免疫UP、栄養満点レシピなので参考にどうぞ。



元気がでる「災害時の食」レシピ

●ポリ袋でご飯を炊こう●

- ・米……………1カップ(1合)
- ・水……………米と同量

- ①ポリ袋に米と水を少し入れ空気を残しねじりながら余分な空気を抜いて上の方でしばり、30分置く。
- ②鍋にお湯を沸かして沸騰したら①を入れて20分湯煎する。火を止めて鍋に入れたまま10分蒸らす。



●サバ缶とトマトカレー●

- ・サバ缶……………1缶
- ・トマトペースト……………大さじ1
- ・玉ねぎ(スライス)……………1/4個
- ・おろし生姜&にんにく……………少々
- ・カレールー……………1かけ
- ・水……………80ml



- ①食材をポリ袋に入れ少し空気を残して、ねじりながら余分な空気を抜いて上の方でしばる。
- ②鍋にお湯を沸かし沸騰したら①を入れ20分湯煎する。

ときめき健康体操

森田美紀先生によるときめき健康教室は令和2年度より年間10回の有料講座になります。詳しくは2月になりましたら上矢部地域ケアプラザにてチラシを配布いたします。皆様のご参加をお待ちしております。



お問い合わせ

上矢部地域ケアプラザ包括支援センター
佐藤・小林

上矢部家族の会

～介護者のつどい～

「介護」でお悩みの方、ストレス発散したい方等、何でも気軽に話せる場です。参加ご希望の方はケアプラザまでご連絡ください!



日 時：令和2年 3月3日(火)
13:30～15:00

場 所：上矢部地域ケアプラザ
地域ケアルーム

2月・3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)		2月20日(木) 3月19日(木)	10:00～11:00 ※要申し込み
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		2月12日(水) 3月11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		2月5日(水) 上矢部会館 3月4日(水) ケアプラザ	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		2月お休み 3月1日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		2月13日(木) 3月12日(木)	14:00～16:00
高齢者支援	ミニデイサービス		2月8日(土) 3月14日(土)	10:00～12:00
	おしゃべり スポーツ喫茶		2月20日(木) 3月19日(木)	13:30～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		2月12日(水) 3月11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		2月10日(月) 2月24日(月) 3月9日(月) 3月23日(月)	12:00～16:30
	はまちゃん体操と 「歌って回想」健康法		2月13日(木) 3月12日(木)	10:00～11:30
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		2月3日(月) 3月2日(月)	10:00～12:00

司命堂医院 笹沼先生の健康相談

2月6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

「ショートステイ」をご存知でしょうか。在宅介護を行っている介護者の入院や冠婚葬祭等の事情で介護ができない時に、介護認定を受けた方に数日間施設で過ごしていただくサービスです。食事、入浴の他、施設によってはリハビリが受けられます。また介護で疲れたご家族の休息のために定期的に利用することもできます。施設での規則正しい生活は、ご本人にとって在宅生活の見直しにもなります。介護保険で利用できる日数は介護度によって異なりますので詳しくはケアマネジャーにご相談ください。在宅生活を支える強い味方の「ショートステイ」を上手に利用していきたいものです。

担当：平馬・橘・内藤



ご利用者様と
作成しました

デイサービスより

利用者様の作品
花々を
植えた庭に
立ちし夫を
今日の春日に
おもいてやまず
(春翠作)

●2月の行事予定

2月10日(月)
G7コーラス
2月13日(木)
朗読会

担当：菅野・森・為廣

利用者様の作品
鐘つきて
旅路の無事を
また祈る
春雨けふる
岩谷観音
(邦月作)

～貸館利用団体より～

- ふれあい広場 2月1日(土)
- 篠の芽体操クラブ 2月7日(金)・21日(金)



先日、職場用に「卓上加湿器」を購入しました。昨年までは乾燥が悩みでしたが、今年はお肌も髪も潤いをキープしています(^ ^)v 風邪予防にもなり手放せません。(へ)

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

