



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2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>

## 「みまもりネット」をご存じですか？

「みまもりネット」(戸塚区地域ネットワーク見守り事業)は、地域の皆さんや協力事業者が、「ちょっと気かり」な高齢の方などに気が付いたら、地域ケアプラザや区役所へ連絡していただき、相談や支援につなげる「ゆるやかな見守り」の仕組みです。



### 「みまもり」のヒント

周囲の方が「いつもと違う」「ちょっと心配だな」と感じたら、その方の身に何か問題が起こっているサインの可能性があります。あなたの「気づき」がその方を救うことにつながるかもしれません。

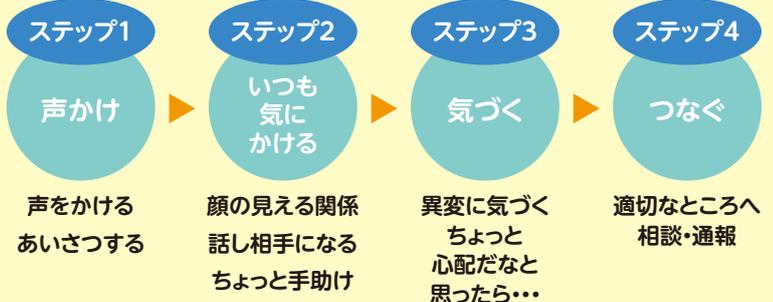
例

「新聞や郵便物がポストに溜まっている」  
「同じ洗濯物が何日も干してある」  
「近頃、姿を見かけなくなった」  
「ゴミを上手く分別できない、またはゴミを出さなくなった」  
「表情が暗い、ふさぎ込んでいる」…等。

(「みまもりネット・ポケットガイド」(令和2年3月発行)より一部抜粋)

### 「みまもり」って具体的にどうするの？

特別なことは必要ありません。みまもりが必要な方に目を配るだけでいいのです。次のステップを意識してみてください。



## 防ごう! 冬の脱水



空気が乾燥している冬は湿度が低く、皮膚や粘膜を通じて体から失われる水分量が増えます。暖房器具を使用することで湿度が低下し、脱水症状を起こしやすくなります。寒い冬は「汗をかかないから」「トイレに行くのが面倒」と水分補給を怠っていると、脱水を起こし脳や心臓の血管が詰まるなどの病気を引き起こしてしまいます。高齢者の体内水分量は少なく脱水症が起こりやすいため、意識して水分を摂るように心掛けましょう。

冬は  
「かくれ脱水」  
に注意!



## 上矢部地区 ハートプラン すいとんdeかみやべ10ご報告

今年で10回目となるすいとんdeかみやべが令和2年2月2日(日)に開催されました。お子様からお年寄りまで60名程の参加がありました。今年は戸塚区役所の方に「防災講話」をしていただき、とても参考になったと好評でした。もちろん恒例の「すいとん」も大変おいしくいただきました。実施したアンケートをもとに「みんなが楽しめる交流、ふれあいの場」の充実を地域の皆さまと一緒に推進していきたいと思ひます。



## かみやべケアプラカード

表紙に2019と印字されているカードの有効期限は  
**令和2年3月31日**です。早めに商品と交換してください。

ケアプラザ事業へ参加し、8ポイントたまったカードは下記の商品と交換できます。

- 「喫茶メロンハウス」の100円のパン (100円を超える場合は差額をお支払いください。)
- ペットボトルの飲み物(ケアプラザ受付にて交換)
- いいじいカフェのコーヒー(毎月第1月曜日)3月は2日(月)



# 3月・4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)		3月19日(木) 4月16日(木)	10:00～11:00 ※要申し込み
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		3月11日(水) 4月8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		3月4日(水) ケアプラザ 4月8日(水) 上矢部会館	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		3月1日(日) 4月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		3月12日(木) 4月9日(木)	14:00～16:00
高齢者支援	ミニデイサービス		3月14日(土) 4月11日(土)	10:00～12:00
	おしゃべり スポーツ喫茶		3月19日(木) 4月16日(木)	13:30～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		3月11日(水) 4月8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		3月9日(月) 3月23日(月) 4月13日(月) 4月27日(月)	12:00～16:30
	はまちゃん体操と 「歌って回想」健康法		3月12日(木) 4月9日(木)	10:00～11:30
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		3月2日(月) 4月6日(月)	10:00～12:00

## 司命堂医院 笹沼先生の健康相談

3月26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

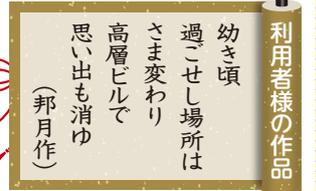
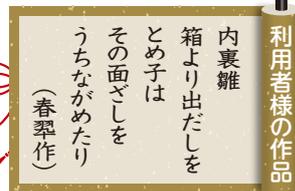
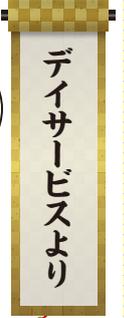
ケアマネジャーの仕事は「定期訪問」「サービス調整」「介護保険の給付管理」など幅広く、担当しているご本人やご家族からも色々な相談を受けます。知らない事も多く調べることで日々、勉強をさせていただいています。スキルアップの為に「医療」「認知症」「制度関係」など様々な研修にも参加しています。ケアマネジャーになって感じた事は「資格を取った時がスタートライン!」。訪問中に何年、職務に就いても吸収する事が多いです。

ご本人の悩みや人生についてのお話をお聞きすることも多く、その中から学ぶことも多々あります。担当している皆様に安心してご自宅で過ごしていただくために、より良い支援ができるよう、私達も成長をしていきたいと思えます。

担当：平馬・橘・内藤



一足先に  
デイルームの桜は  
満開です。  
月夜の桜吹雪



●3月の行事予定  
ひな祭りメニュー  
桜の開花を待ち、  
外出機能訓練の  
準備を進めて  
いきます。

担当：菅野・森・為廣

### ～貸館利用団体より～

- ふれあい広場 3月7日(土)
- 篠の芽体操クラブ 3月6日(金)・27日(金)



今年の冬は暖冬と言われていますが、2月に入り冬らしい寒い日が続いています。さむがりの私には防寒グッズが手放せません。「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、そろそろ春が待ちどおしいです。(た)

## 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

