



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3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>

かみやべケアプラカード

4月1日より新しいカードに変わります。
上矢部地域ケアプラザの事業やイベントに参加して
8ポイントためましょう♪

●交換期間／2020年4月1日～2021年3月31日

●商品交換／8ポイントためて下記いずれか1つと交換

- ①ケアプラザ1階・喫茶メロンハウスの100円の商品券として使えます。
カードと商品をレジにお持ちください。※差額は現金でお支払いください。
- ②粗品（ペットボトル飲料など、交換時期により異なります）
- ③いいじいカフェのコーヒー1杯
カフェ開催日▶毎月第1月曜日10時～12時（1月はお休み）



新型コロナウイルスに 便乗した悪質商法に ご注意!!

新型コロナウイルスに関連した相談が、全国の消費生活センター等に寄せられています。その中から、特に新型コロナウイルスを口実にした悪質な事例を、被害の未然防止のために紹介します。



事例1

マスクを無料送付するというメッセージがスマートフォンに届いた。



心当たりのない送信元から怪しいメールやSNSが届いても、反応しないようにしましょう。

事例2

新型コロナウイルス流行拡大の影響で金の相場が上がるとして、金を買う権利を申し込むように言われた。

新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘を行う業者には耳を貸さないようにしましょう。

★不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、最寄りの消費生活センター等に相談しましょう。

消費者ホットライン「188(いやや!）」番

(独立行政法人国民生活センター：R2.2.28付・報道発表資料より抜粋)

メンバー募集

わ いちさんまる

「WA130」

WA130とは、平成26年に戸塚区と上矢部地域ケアプラザが開催した「脳を鍛えるウォーキング講座」の卒業生で発足したサークルです。WはWalking(ウォーキング)のW、AはAir(空気)のA、WAは日本語の和や輪にも通じます。130は「1日30分の早歩きをめざそう」から名前に織り込みました。毎月(除く8月・12月)メンバーが交代して第2木曜日にミーティング、第4木曜日にウォーキングを実施しています。これまで、舞岡公園・戸塚七福神・鎌倉文学館など46回実施しました。ご興味のある方はケアプラザ内の掲示板をご覧ください。



名前が変わります!

「歌と運動の健康づくり教室 ～はまちゃん体操～」 に変更になります!



毎月第2木曜日10:00～11:30・多目的ホールで行われているはまちゃん体操と「歌って回想」健康法の名称が変更になりました。講師や講座の内容は変わりません。お電話での申し込みは不要です。初めての方も飲み物持参・動きやすい服装でご参加ください。お待ちしております。

4月・5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)		4月16日(木) 5月21日(木)	10:00～11:00 ※要申し込み
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		4月お休み 5月13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		4月8日(水) 上矢部会館 5月13日(水) ケアプラザ	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		4月お休み 5月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		4月9日(木) 5月14日(木)	14:00～16:00
高齢者支援	ミニデイサービス		4月11日(土) 5月9日(土)	10:00～12:00
	おしゃべり スポーツ喫茶		4月16日(木) 5月21日(木)	13:30～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		4月8日(水) 5月13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		4月13日(月) 4月27日(月) 5月11日(月) 5月25日(月)	12:00～16:30
	歌と運動の 健康づくり教室 ～はまちゃん体操～		4月9日(木) 5月14日(木)	10:00～11:30
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		4月6日(月) 5月4日(月)	10:00～12:00

～ケアプラザより～

3月は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、皆様にご協力いただき、誠にありがとうございました。4月も引き続き、事業が変更・中止になる場合がございます。各事業については電話等でお問い合わせください。

ケアマネつうしん

近年長寿化により「人生百年時代」という言葉を時々耳にします。厚生労働省によると、日本人の平均寿命は、男性が81歳、女性が87歳と過去最高を更新しました。寿命の延びにより、長寿者も増え、百歳以上の高齢者は7万人を突破したそうです。私たちケアマネジャーが担当している利用者の方々も年々高齢になっています。お元気にデイサービスに通う方も多く、担当の中には98歳、99歳、そして3月に100歳のお誕生日を迎えた方もおられ、お仲間との会話や脳トレ、美味しいお食事などを楽しんでいます。

そのうちのおひとりが「長寿の秘訣は、肉を食べること」と教えてくれました。ご家族や大切なペットに囲まれてご自宅でお元気に暮らせるよう、私たちケアマネジャーもお手伝いさせていただきます。

担当：平馬・橘・内藤

デイサービスより

利用者様の作品



H28年に
デイサービスの
仲間入りした金魚
今ではこんなに
大きくなりました。

コロナウイルスに負けず、
毎日元気に活動しています。
外出機能訓練(花見)は
残念ながら中止となりました。



啓蟄すぎぬ
花粉とび散り

街中に
マスク美人
数増して

担当：菅野・森・為廣



新型コロナウイルスの影響で、様々なイベントや講座が中止に。普段フィットネス等で運動する職員もいて、運動出来ないストレスも溜まり、仕事の合間にスクワットしたり、ストレッチしたりする職員が多々出現…。早く終息し、皆さんと元気に身体を動かしたいですね!

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

