



横浜市上矢部地域ケアプラザ

がみやべ

2020

8

August

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2年7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>

GOGO健康教室 in 上矢部会館

日時：

令和2年 9月10日(木) 10:00~11:15

「ドレミ♪で10才若返り」

キートン音楽療法 高橋 亮太郎先生

令和2年 9月24日(木) 10:00~11:15

「始めよう！腸寿生活」

森永乳業株式会社 横浜支店

令和2年 10月15日(木) 10:00~11:15

ハマトレ①

ハマスポインストラクター 金子 明美先生

令和2年 10月29日(木) 10:00~11:15

ハマトレ②

ハマスポインストラクター 金子 明美先生

ロコモを予防するには運動・栄養・口腔機能の維持が大切です。みんなで学んで健康長寿を目指しましょう！

場所：上矢部会館

持物：スポーツタオル・水分・筆記用具

申込：65歳以上の高齢者先着10名

電話にて 811-2442

主催：上矢部地域ケアプラザ

包括支援センター

※感染予防のため参加時には必ず検温をしていただきマスク着用をお願いいたします。



熱中症予防×コロナ感染予防

「新しい生活様式」で夏を健康に!

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まるので、以下ポイントに注意しながら、上手に「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させましょう!

暑さを避けましょう

涼しい服装・日傘・帽子

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

扇風機や換気扇を併用して換気

暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう



毎日の体温測定で健康チェック
適度な運動、体調が悪い時は
無理せず自宅で療養



(環境省・厚生労働省 令和2年6月「新しい生活様式」を健康に!より抜粋)

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、何でも気軽に話し、情報交換できる場です。

参加ご希望の方は、事前にご連絡ください!

日時：令和2年 9月1日(火) 13:30~14:30

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み：電話のみ予約受付

045-811-2442

※コロナウイルス感染予防の為、時間を短縮して開催させて頂きます。ご参加の際、体温測定の上、マスクの着用のご協力をお願い致します。



喫茶「メロンハウス」 営業再開しました



三密を避けるためテーブル席は減らし、30分以内でのご利用をお願いしています。また、食パンの販売は当面の間ありません。皆様のご利用をお待ちしております。

※エコバックをご持参ください。

8・9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)		8月お休み 9月17日(木) 実施予定 (電話予約必須 先着5組まで)	10:00～11:00 ※要申し込み
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		8月お休み 9月9日(水)	10:00～11:30
	かみやベGO (未就園児) ※毎月開催場所が異なります		8月お休み 9月2日(水) 実施未定	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		8月お休み 9月6日(日) 実施予定	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		8月13日(木) 9月10日(木)	14:00～16:00
高齢者支援	ミニデイサービス		8月お休み 9月お休み	10:00～12:00
	おしゃべり スポーツ喫茶		8月お休み 9月お休み	13:30～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		8月お休み 9月お休み ※第3水曜に 変更になります。	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		実施未定 (毎週金曜日)	9:30～12:00
	上矢部健康 麻雀教室		実施未定 (第2月曜日) (第4月曜日)	12:00～16:30
	歌と運動の 健康づくり教室 ～はまちゃん体操～		8月お休み 9月お問い合わせ ください	10:00～11:30
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		8月お休み 9月実施未定	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

8月21日(金) 12:30～13:30
電話にてご予約ください。

ケアマネつうしん

昨年より女子力をあげる為(?)、料理教室に通い始めました。

今まで味付けは勘。料理教室では、普段使用していない大さじや小さじを使い、レシピ通りの味付けに挑戦。

「こんなに少ない醤油や砂糖で、ちゃんと味が付くのかな?」と半信半疑でした。試食をすると…しっかりと味が付き、美味しく仕上がりました。今までは2倍以上の調味料を使っていたと反省。

改めて感じた事は「毎日の食事の大切さ」です。筋力や体力を付けるには、栄養バランスの良い食事を摂り運動を行う。塩分など控えたい時は味付けの時に計量を行い、調味料の使い過ぎに注意することが健康維持につながるのだな、と実感しました。

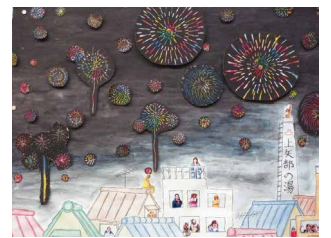
女子力をあげるには、もう少し時間が掛かりそうです(^_^)
平馬 橘 内藤

四季を感じる昼食では天の川にみたてた松花堂弁当。ご利用様は笑顔で召し上がりました。



デイサービスより

コロナ禍で全国の花火大会が中止になる中、デイサービスに大輪の花火が上がりました。



担当:菅野・森

日々雑感

夏場のマスク着用はとて暑く、蒸れて鬱陶しいですね。上矢部ケアプラザの女性職員の間では、メントオイルや冷感スプレーが流行っています。マスクにつけると、爽やかな香りと清涼感に包まれ、いい気持ち♪ただし、かけ過ぎると目や鼻に沁みて、後が大変なのでご注意ください!

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

