



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9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>

感染症対策と災害時の持ち出し品

コロナウイルス感染症が流行し、市民が外出を自粛している中でも災害は起きてしまうことがあります。地震や風水害で避難しなくてはならなくなった場合に、何が必要でしょうか。ご家庭でも話し合い、災害用備蓄物資を再確認してみたいはいかがでしょうか。



- マスク
- 消毒液
- 体温計とノート
- ビニール袋
- 使い捨て手袋
- 洗口液、歯ブラシ
- スリッパ(室内履き)
- 石鹸、ハンドソープ など



以下は、昨年8月号でご案内した主な非常持ちだし品です。ご参考までに!

★貴重品

- 現金(公衆電話用に10円硬貨も必要)
- 銀行の通帳(口座番号)
- 印鑑
- 身分証明書
- 健康保険証

★情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 携帯電話と充電器
- 筆記用具
- 家族の写真(はぐれた時用)

★生活用品その他

- 飲料水
- 非常食(火を通さず食べられるもの)
- キッチン用ラップ
- 懐中電灯と電池
- 衣類 厚手の靴下 タオル
- 雨具(レインコートなど)
- ティッシュ、ウエットティッシュ
- トイレトペーパー
- 医薬品(常備薬含む)
- 万能ナイフ
- アルミ製保温シート
- 笛など音を出して居場所を知らせる物
- お薬手帳のコピー

また、安否確認の方法や避難場所も家族の間で決めておいてください。

GOGO健康教室in上矢部 が始まりました!

コロナ感染症の自粛が少しずつ解除され、介護予防教室も再開しました。感染に注意し少人数での開催にはなりますが、皆様元気に参加されていました。「久しぶりにみんなに会えてよかった!」「自粛中にすっかり太ってしまった!」などいろいろな意見が聞かれました。これからも感染に注意しながら講座を再開していきますので、広報誌をご覧になりぜひ参加してください。お待ちしております!



2019かみやべ ケアプラカード 交換について



昨年度分のスタンプがいっぱいになったケアプラカードの交換は10月31日までです。お早めに交換をお願いします。交換できるものは、お茶(500ml)のみです。であるパンは数に限りがあるため交換出来ません。皆さまのご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

ふれあいフェスティバル 中止のお知らせ



10月25日に開催を予定しておりました「ふれあいフェスティバル」ですが、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み開催中止となりました。ご参加をご検討していただいていた皆様には大変ご迷惑をおかけすることとなりますがご了承をお願い申し上げます。

10・11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 (未就学児の親子) ※要申し込み		10月15日(木) 実施予定 11月19日(木) 実施予定	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		10月14日(水) 11月11日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		年内中止	10:00~11:30
障がい支援	はなうた		10月・11月 お休み	10:15~12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		10月8日(木) 11月12日(木)	14:00~16:00
高齢者支援	ミニデイサービス ※要申し込み		10月10日(土) 実施予定 11月14日(土) 実施予定	10:00~11:00
	おしゃべり スポーツ喫茶 ※要申し込み		10月15日(木) 実施予定 11月19日(木) 実施予定	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		年内中止	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～		10月・11月 中止	10:00~11:30
	いいいいカフェ (コミュニティカフェ)		10月お休み 11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

10月16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

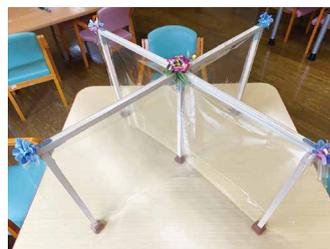
9月から新しい仲間に加えていただきましたケアマネジャーの佐藤則子です。マスクで顔半分を覆われ、年齢を隠せているので助かっています(笑)。先輩の利用者様からの「元気なうちは働いていたほうがいいよ」との励まし!!に気をよくして自転車で疾走しております。皆様の温かい労いのお言葉や素敵な笑顔に助けられて仕事ができるんだなあ、と実感する毎日です。

身長や靴のサイズなどはお子様サイズです。昨年10年ぶりにゴルフに行き、散々な成績に落ち込み、練習に燃えている今日この頃です。

年齢不詳の新人ではありますが、お礼の微笑み返しに訪問したいと思っていますので、これからよろしくお祈りします。

コロナの感染予防対策として、食堂に自作のパーテーションを設置しています。少しでも明るく、楽しく食事ができるように工夫しました。

デイサービスより



デイサービスではコロナ感染予防に加え、気をつけて活動しています。

担当:菅野・森



秋風が吹く季節となりました。ケアプラザの健康診断の予定が決まり、あちこちで「血糖値を落とす」「体重を減らす」と目標をつぶやく声が聞こえます。食べないと宣言したおやつをほかの人に配ったり、朝からヨガがしてみたり、忙しいです。果たして期日に間に合うのでしょうか?!(く)

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

