



横浜市上矢部地域ケアプラザ

がみやべ

2020

11

November

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10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>

介護予防教室

元気の秘訣 フレイル予防運動と食のコラボ企画 全2回

運動とバランスの取れた食事健康長寿を目指しましょう！
管理栄養士萩野氏監修の配食サービスの試食があります。

バランスのとれた食事

適度な運動

楽しく社会参加

1回目

日時：11月12日(木) 10:00～11:15

～自宅で出来るストレッチ～

講師：TMG 健康運動指導士 関 直哉先生

フレイル予防プチ講座 ～たんぱく質でコツコツ貯筋

講師：youeat 管理栄養士 萩野 祐子氏

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

持物：タオル、飲み物、筆記用具

対象：おおむね65歳以上の地域の方

定員：先着10名(2日間とも参加できる方優先)

受講料：各回200円(配食サービスの体験ができます)

申込：電話か来館 TEL:045-811-2442

主催：上矢部地域ケアプラザ

包括支援センター

生活支援



※マスクは必須です

2回目

日時：11月26日(木) 10:00～11:30

美味しく食べていきいき健幸講座 ～糖質・塩分は敵?味方?～

講師：youeat 管理栄養士 萩野 祐子氏

お待たせ
しました!

いいじいカフェ 11月オープンします



長らくお休みしておりました「いいじいカフェ」を、11月2日にオープンします!! 新型コロナウイルス感染拡大防止として、ソーシャルディスタンスを保つため、席数を減らしておりますので満席になる場合があります。キッズスペースのご用意ができませんのでご了承ください。入室前には検温と名簿記入をお願いしています。また、歓談中は出来る限りマスクをしていただきますよう、重ねてお願いいたします。安全に「いいじいカフェ」を開催していくために、皆様のご理解、ご協力をお願いします。

はつらつ健康教室

はつらつ健康教室の川辺先生に自宅でできる体操を伝授していただきます!今回限りの講座になりますのでぜひご参加ください。



日時：12月10日(木) 10:00～11:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：川辺 優子先生

持物：タオル、飲み物、マスク着用

申込：11月2日から電話または来館

定員：おおむね65歳以上の方 先着12名

主催：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター

胡蝶蘭をいただきました

上矢部地域ケアプラザの自動ドアから入ると、煌びやかな胡蝶蘭が目に入ります。地域の方から、より多くの方に見てほしいと寄付していただきました。お立ち寄りの際はぜひご覧ください。ありがとうございました。



上矢部家族の会～介護者のつどい～

「介護」でお悩みの方、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、事前にご連絡下さい!

日時：12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：電話または来館

※新型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いただきます。ご参加の際、体温測定の上、マスクの着用のご協力お願い致します。



11・12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		11月19日(木) 実施予定 12月17日(木) 実施予定	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		11月11日(水) 12月はお休み	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		11月お休み 12月6日(日)	10:15~12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		11月12日(木) 12月10日(木)	14:00~16:00
高齢者支援	ミニデイサービス ※毎回申し込み必須		11月14日(土) 実施予定 12月12日(土) 実施予定	10:00~11:00
	おしゃべり スポーツ喫茶 ※毎回申し込み必須		11月19日(木) 実施予定 12月17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～		11月・12月 中止	10:00~11:30
	いいいいカフェ (コミュニティカフェ)		11月2日(月) 12月7日(月)	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

11月20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

「ハートページ」をご存じでしょうか?介護保険の申請時に渡された方も多いと思います。内容は「介護保険制度のしくみ」「利用できるサービス」「介護保険のサービス利用までの流れ」「介護保険以外のサービス」「介護サービス事業所リスト」など解りやすく書いてあります。私も初めて介護保険サービスを利用される方には、ハートページを使って説明することが多いです。自分の机にも1冊置いてあり、解らないことがあるとハートページで調べるなど活用しています。ハートページは区役所や地域ケアプラザなどに置いてあります。お持ちの方はお時間のある時にご覧になることをお勧めします。何か新しい発見があるかもしれません(^_^)

平馬・橘・佐藤



今年も暑い夏でした。皆様に涼しさを感じてほしくて、デイルームに滝を作りました。季節の移り変わりとともに紅葉も楽しんで頂けます。冬には…雪景色になるのかな…?



デイサービスより



デイサービスではコロナ感染に気をつけて活動しています。

担当:菅野・森

日々雑感

食欲の秋になりました。コロナ太りが継続している私には厳しい季節です。でも、美味しいものを食べてストレス解消!免疫力上げてコロナにかからない体づくりを目指します!!ダイエットも頑張らなくては…(小)

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

