



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3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>

演歌deエアロ!

自粛生活で運動不足の方にお勧め！演歌に合わせて元気に体を動かしましょう。基本は立位で行います。ご心配な方は座って行えるよう椅子も準備いたします。ぜひご参加ください。

日時：令和3年 **3月22日(月) 10:00~11:00**

場所：横浜市上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：フィットネスインストラクター 石橋 規子先生

対象：65歳以上の地域の方

持物：飲み物・タオル・マスク着用

定員：10名程度

申込：3月2日より電話または来館

主催：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター

※ご自宅で検温をしてきてください。



介護予防リーフレット 無料配布します!

今年度はコロナ感染症拡大のため、介護予防講座がなかなか開催できませんでした。ご自宅でもフレイル予防を実践して頂けるようリーフレットを配布することになりました。体操・栄養・口腔など健康長寿のためのヒントが満載です。ぜひ活用して頂ければと思います。



配布内容：「フレイルを防いで高齢期の健康を守ろう」

配布部数：先着80部(無料)

配布方法：来館または郵送

(郵送は3月15日までの受付分のみ)

*郵送希望の方は電話でお申し込みください。

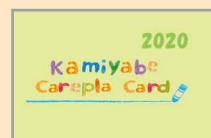
主催：上矢部地域ケアプラザ包括支援センター

健康相談からのお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため、当面の間、齋藤先生の健康相談はオンラインで実施します。ご相談のある方は予約をした上で当日ケアプラザに来ていただくこととなりますのでご了承ください。



ケアプラカード 有効期限について



2020年度ケアプラカード景品引き換えの有効期限は、3月31日までです。スタンプが8個たまった方は、早めに景品と交換してください。4月以降は新しいカードになりますので、ご注意ください。

ボランティアのみなさま

今年度は、コロナの関係でボランティアとしての活動の場が少ない状況でありましたが、ご協力いただいたみなさまに感謝申し上げます。ありがとうございました!来年度もよろしくお願いたします。



3・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 (未就学児の親子) ※毎回申込み必須 毎月1日～受付		3月18日(木) 4月15日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		3月10日(水) 4月お休み	10:00～11:30
	かみやべGO (未就園児)		3月中止 4月中止	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		3月7日(木) 4月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		3月11日(木) 4月8日(木)	14:00～16:00
高齢者支援	ミニデイサービス ※毎回申込み必須 毎月15日～受付		3月13日(土) 4月10日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 ※毎回申込み必須 毎月1日～受付		3月18日(木) 4月15日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 ※2部制		3月中止 4月未定	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 (マスクとフェイスシールド 着用必須)		3月8日(月) 3月22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～ ※毎回申し込み必須		3月11日(木) 4月8日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ)		3月お休み 4月未定	10:00～11:30

戸塚ファミリークリニック 齋藤院長の健康相談

3月19日(金) 12:30～13:30
(オンライン相談)電話にてご予約ください。

ケアマネつうしん

1月は往ぬる 2月は逃げる 3月は去る
ということわざがありますが、今年もはや3月となりました。大人になればなるほど1年が早く過ぎるのはなぜでしょうか？

一番よく聞く説に「ジャンネーの法則」があります。50歳の人間にとって1年の長さは50分の1ほどであるが、5歳の人間にとっては5分の1に相当する。よって50歳の人間にとっての10年は5歳の人間にとっての1年間に当たり5歳の人間の1日が50歳の人間の10日に当たる、という法則です。

次によく聞くのは、年をとると同じことを繰り返す頻度が多くなり生活がマンネリ化するという説です。

去年は過去最速で1年が過ぎ去りました。今年は充実した毎日を送り、時間の過ぎるのを抑えるような心がけたいです。一年があつという間だからこそ、時間を大切に輝いていきたいですね！

平馬・橘・佐藤

大きな‘上矢部の樹’

四季折々の変化を楽しませてくれます。今は、紅葉が落ち雪化粧となりました。寒い冬を耐え忍び、春を待ちわびています。ほら!(^^)!福寿草やフキノトウが芽を出し始めました。来月には利用者様と制作中の桜で満開になります。



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



この頃ケアプラザでは「腕が上がらない」「首が痛い」という話題が増えています。コロナによる活動自粛で運動不足が慢性化してきているようです。昼休みにラジオ体操をする日もありません。意識して身体を動かしましょう!(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

