



横浜市上矢部地域ケアプラザ

がみやべ

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5年4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>

月 日	内 容	講 師
令和5年 6月6日(火)	「フレイルとは？」	区役所・包括支援センター職員
7月4日(火)	「お口の健康講座」	株式会社ロッテ 中央研究所噛むこと研究部
9月6日(水)	「座りヨガ」	ヨガ講師：古賀愛子氏
10月4日(水)		
11月7日(火)	「終活のお話」	株式会社おあしす
12月5日(火)	「～歌って動いて！ 笑顔でオーラルフレイル予防～」	すまいるミュージック・ドア 音楽療法士：堀越美和氏
令和6年 2月6日(火)	「カラダをつくる食事と運動」	ビーアウェイク：久野秀隆氏 キューピー株式会社
3月5日(火)	ロコモ予防	戸塚区医師会

学びましょう。
いつでも元気で、活力もって生活
できるフレイル予防を1年間通して

GOGO健康教室
in 上矢部第三町内会館

いずれも10:00～11:30

場 所：上矢部第三町内会館(上矢部町1370-5)

持ち物：タオル・飲み物・筆記用具・動きやすい服装・上履

対 象：概ね65歳以上

定 員：15名・参加費**無料**(継続して参加できる方優先)

申込み：上矢部地域ケアプラザへ来館または電話045-811-2442



メンバー募集

元気づくりステーション

元気づくりステーションとは、「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的なグループ」です！

「篠の芽体操クラブ」

活動日時：第4金曜日 13:00～14:00

活動場所：上矢部地域ケアプラザ・多目的ホール

会 費：1回300円

持 ち 物：飲み物・タオル・動きやすい服装

内 容：体操・脳トレなど

「PPK健康体操」

活動日時：第1木曜日 9:30～11:30(準備・後片付け含む)

活動場所：踊場町内会館

会 費：半年1200円(4月・10月集金)

持 ち 物：飲み物・タオル・筆記用具・動きやすい服装・上履

内 容：体操・脳トレ・座りヨガ・ノルディックウォーキングなど

※詳しい活動は上矢部地域ケアプラザ包括支援センターまでお問い合わせください。電話045-811-2442

地域ケア会議の報告

3月29日に「介入拒否のある高齢者の支援～広げよう見守りの輪～」をテーマに個別ケース地域ケア会議を開催しました。関係者の皆様と個別事例の課題を通して活発な意見交換ができました。地域住民が安心して住み慣れた地域で暮らしていくために、認知症の正しい理解や地域のつながりの大切さを再認識することができました。ご参加くださった皆様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、事前にご連絡ください！



日 時：令和5年6月6日(火)
13:30～15:00

場 所：上矢部地域ケアプラザ・多目的ホール

申 込：電話045-811-2442または来館にて

ご来館の
皆様へ



上矢部地域ケアプラザでは感染予防対策として、引き続きマスク着用のご協力をお願いしております。
※持病や体調等により、マスクの着用が難しい方まで、その着用を求めるものではありません。

5・6月 事業予定

ケアプラカード対象事業 

赤字の事業は毎回申込み必須です

子育て支援	子連れdeヨガサロン (未就学児の親子) 毎月1日～受付		5月18日(木) 6月15日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		5月10日(水) 6月14日(水)	10:00～11:30
	かみやベGO (未就園児)		5月12日(金) 上矢部ケアプラザ 6月10日(土) お芋ほり	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		5月お休み 6月4日(日)	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		5月11日(木) 6月8日(木)	14:00～15:30
高齢者支援	ミニデイサービス 毎月15日～受付		5月13日(土) 6月10日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 毎月1日～受付		5月18日(木) 6月15日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		5月17日(水) 6月21日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	懐メロサロン 毎月5日～受付		5月23日(火) 6月27日(火)	10:30～11:30
	上矢部 健康麻雀教室		5月8日(月) 5月22日(月) 6月12日(月) 6月26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～		5月11日(木) 6月8日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ) 淹れたてコーヒー 1杯100円		5月1日(月) 6月5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

5月19日(金) 12:30～13:30
電話にてご予約ください。

ケアマネつしん

ケアマネジャーが定期訪問をさせて頂く時に、介護サービスの利用状況を確認します。介護の認定を受けたばかりの頃は、デイサービスの利用を渋っている方が多いです。その時は幾つかのデイサービスのパンフレットを見て、見学をして頂きます。見学をすると「思っていたよりも良いかも…」と迷う方が多いです。そして「もし嫌だったら辞めても良いですから、まずは行ってみましょう！」とドキドキしながら最後の一押し！ご本人から「デイサービスは楽しいの。」と笑顔で答えてくださると私も嬉しくなります。 平馬・橘・佐藤



デイサービスより

窓から見える桜でお花見しながらのお花見弁当、大好評でした。

桜の樹が皆様のお花見屋外歩行訓練写真で満開です。



ご利用希望の方は担当までお問い合わせください。 担当：菅野・森



3月1日より地域交流コーディネーターとして勤務しています。まだまだ慣れない日々ですが、楽しく勤務しています。事業を通して地域の皆様と早く仲良くなれたらと思っていますので、見かけたらぜひお気軽にお声掛け下さい(ゆ)

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

