



横浜市上矢部地域ケアプラザ

かみやべ

広報

2025

8

August



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7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>

かみやべスクール

夏休み特別企画

サイクリングロボットを作ろう！

毎年大人気の日立横浜理科クラブの科学講座です。

今回はサイクリングロボットを作ります。ハンドルを握って走るロボットに夢中になること間違いなし！

作って・動かして・学べる、楽しい2時間です。理科が好きな子も、初めての子もぜひ参加してみてくださいね！



日時：令和7年 **8月23日(土)**
10:00~12:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：日立横浜理科クラブ

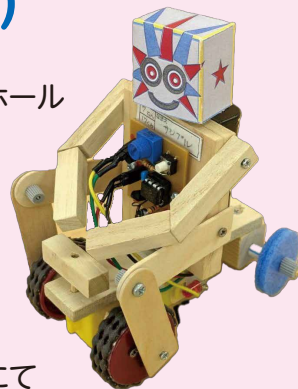
対象者：地域にお住いの小学生
(3年生以下は保護者同伴必須)

定員：先着15組(事前申込み制)

持ち物：筆記用具

費用：材料費600円

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



いいじいカフェ10周年！

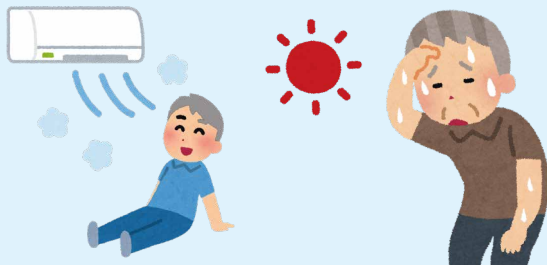
6月2日、いいじいカフェは10周年を迎えました。当日は地域の皆さま約70名が来店くださり、ささやかなお祝いを行い、賑やかで暖かな時間を一緒に過ごすことが出来ました。いつも心を込めて場を支えてくださるいいじいの皆さま、本当にありがとうございます。これからも笑顔溢れる「いいじいカフェ」をよろしくお願いします。



戸塚ファミリークリニック 齋藤智明院長のコラム

「脱水のお話」対策編 高齢者の脱水にご注意を！

脱水を防ぐためには、エアコンや扇風機を上手に使うことで室温を調整し、過ごしやすい環境をつくりましょう。外出する場合は、朝や夕方など涼しい時間帯を選んでください。ふらつきやだるさ、食欲がないなどの症状があれば、脱水のサインかもしれません。涼しい場所で休み、早めに水分をとるようにしましょう。毎日のちょっとした心がけが、暑さから命を守ることに繋がります。この夏も元気に過ごすために、脱水予防を忘れずに！



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7年 **9月2日(火)**
13:30~15:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて

8・9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(先着順)

子育て支援	子連れdeヨガサロン (未就学児の親子) 申込み随時受付中		8月お休み 9月18日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		8月お休み 9月10日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		8月お休み 9月お休み	10:00~11:30
高齢者支援	ミニデイサービス 毎月15日~受付		8月お休み 9月13日(土)	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		8月お休み 9月18日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付		8月お休み 9月17日(水)	第1部 13:30~14:15 第2部 14:45~15:30
	上矢部 健康麻雀教室		8月11日(月) 8月25日(月) 9月8日(月) 9月22日(月)	12:00~16:30
	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		8月4日(月) 9月1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

8月の健康相談はお休みです

ケアマネつうしん

Aさんは週3回、デイサービスをご利用されています。急に腰痛が酷くなり(圧迫骨折)、4週間もデイサービスを休まりました。「一人で痛みと戦って、辛かった」と話されました。デイサービスを再開される時も腰痛があり、「みんなに迷惑を掛けてしまうのでは…」と不安がありました。お友達に会い、痛みを共有する事ができ「自分だけが痛い(辛い)のでは無いんだ」と前向きになれたそうです。

今はデイサービスの帰りにお友達同士で「次も会えるようにね」と声を掛け合っており、お別れをするそうです。Aさんは「デイサービスに行くと、人に癒されるのよ」と言われます。

改めて人と会う事の大切さを、勉強させて頂きました。
平馬・橘・佐藤

外は猛暑!! 運動は危険ですが、デイでは室内で身体を動かせるレクリエーションを週替わりで行い、盛り上がっています。



(写真:パターゴルフフレク)

デイサービスより

↑利用者様の作品
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



毎日暑すぎます!夏バテ対策には、ビタミンB₁や蛋白質、クエン酸、ミネラル等の栄養素の摂取が重要と言われていますので、私は豚しゃぶに叩いた梅干しと千切りにした大葉ときゅうりを乗せて、麺つゆをかける簡単レシピをよく食べています。それでも時々バテていますが💧(た)

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

