



広報

横浜市上矢部地域ケアプラザ

かみやべ

2025

9

September



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8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>

気を付けて！ニセ警察詐欺

ニセ警察官から連絡

- SNSでの連絡を指示される
- 実在する警察署の電話番号を偽装して表示させる手口も確認！

金銭を要求

「捜査のため、
資産を調べます」
「〇〇口座に
送金してください」



実在の電話番号が使われていてもホンモノと信じず、警察相談専用電話「#9110」に相談してください。

ミニデイサービス

今回は木村ちづる氏によるピアノ演奏会を行います。演奏会では誰もが知っている名曲の演奏だけでなく、一緒に歌ったり体操をしたりと参加型で楽しめる内容となっています。一緒に楽しいひとときを過ごしましょう♪

日 時：令和7年 **9月13日(土)**
10:00～11:30

演奏会は10:45開始
(演奏会のみ参加可)

場 所：上矢部地域ケアプラザ
地域ケアルーム
多目的ホール(演奏会)

ピアノ演奏：木村ちづる氏

対象者：地域にお住いの概ね65歳以上の方

参加費：無料

申込み：電話(045-811-2442)か来館にて



AQUAフェスタ

阿久和川周辺で行われる上矢部水辺愛護会主催のお祭りです。ケアプラザは健康測定を行います。ぜひ遊びに来てください！

日 時：令和7年 **9月28日(日)**
9:30～12:45 (雨天中止)

場 所：阿久和川 名瀬川周辺



お菓子の
プレゼントも
あるよ！

～坂本百寿会講座～

日 時：令和7年 **10月1日(水)**
10:00～11:00

場 所：坂本町内会館

内 容：ロコモ予防 ～体力測定～

講 師：戸塚区医師会訪問看護ステーション
理学療法士 一枝奨武先生

対象者：坂本百寿会会員・65歳以上の地域の方若干名

主 催：坂本百寿会

共 催：上矢部地域ケアプラザ

申込み：百寿会会員以外の方は
電話(045-811-2442)か来館にて



第30回ふれあいフェスティバル

上矢部地域ケアプラザと障害福祉サービス「であい」のお祭り「ふれあいフェスティバル」を今年も10月26日(日)開催します！詳細は次号。お楽しみに！



9・10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		9月18日(木) 10月16日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		9月10日(水) 10月8日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		9月お休み 10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		9月13日(土) 10月11日(土)	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		9月18日(木) 10月16日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付		9月17日(水) 10月15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		9月8日(月) 9月22日(月) 10月13日(月) 10月27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		9月1日(月) 10月6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

9月19日(金) 13:00~14:00
電話にてご予約ください。

ケアマネつうしん

最近よく耳にする「夏梗塞」脳梗塞は冬の物と言う印象がありますが、最近夏に脱水症状からくる脳梗塞で入院される方が増えています。年々暑くなる夏、今ではエアコンを付けるのは必須となっていますが、それでも熱中症リスクは高く、こまめな水分補給が欠かせません。「30度で今日は少し涼しいな」と思ってしまうこの異常気象に驚きです。

来年の夏はどうなってしまうのか?

そして、またまたコロナ流行中です。

体力をつけてこの夏を乗り越えたいですね。

平馬・橘・佐藤

【避難訓練】

火災を想定した避難訓練を実施しました。混乱する事もなく安全に避難する事ができました。



デイサービスより

ボランティアさん募集

デイサービスでは午前中に利用者様と交流して下さるボランティアさんを募集しています。

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



長い夏の疲れには、「お昼寝」という特效薬を!!午後2時のウトウトは、実は立派な特效薬です。ひと眠りしたら、「あんこ★おせんべい★麦茶」をお忘れなく♪心も体もふんわりと軽くなって、きっといい午後がはじまります(や)



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

