



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12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>

新年のご挨拶

横浜市上矢部地域ケアプラザ所長
加藤美雪

明けましておめでとうございます。

二〇二六年は「丙午」（ひのえうま）にあたります。丙は「馬」と表し、速さや力強さ自由を象徴しています。新しい挑戦や冒険に適した年とされています。

上矢部地域ケアプラザは、平成五年五月に開設されましたので、今年で三十三年を迎えます。これまで社会福祉法人であいの会が横浜市の委託事業として事業運営を行わせていただきました。これも一重に、地域の皆様、関係機関等及び行政のお陰と心より感謝申し上げます。

今年も、上矢部地域ケアプラザは昨年同様事業運営を行って参ります。いつもの活動、介護の相談や体操講座、デイサービス、ケアマネジャー業務などを行います。

今年が、気力高まるパワフルな年になりますように、職員一同頑張りますので、よろしくお願いいたします。

爆笑! 介護予防講座

～笑いで心と体を活性化～

フレイル予防には、日常の笑顔を増やすことが有効と言われています。笑ってリフレッシュする時間をぜひ一緒に体験してみませんか?

日時：令和8年1月29日(木)
10:00～11:00

場所：上矢部地域ケアプラザ
多目的ホール

内容：フレイル予防
自宅で出来る体操など

講師：横浜市スポーツ協会 黒岩 司 先生

対象：65歳以上の地域の方 先着15名

持ち物：飲み物、タオル
※動きやすい服装でお越しください

参加費：無料

申込み：電話(045-811-2442)または
来館にて



よこはまシニアボランティア登録研修会

ボランティア活動を通して健康づくり、生きがいづくりを始めませんか?ポイントカードを取得してボランティアデビューしましょう!

日時：令和8年1月27日(火) 10:00～11:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 地域ケアルーム

対象：65歳以上の横浜市民

持ち物：介護保険被保険者証

申込み：電話(045-811-2442)または来館にて

参加者募集

のびのび体操1部

日時：毎月第2水曜日 13:30～14:15(45分間)

※令和8年2月11日は祝日の為お休みです。

場所：上矢部町内会館(松尾神社)

内容：椅子に座ってできる体操

費用：毎回500円 講師：高橋 東吾 先生

対象：60歳以上地域の方どなたでも

持ち物：タオル、飲み物※運動できる服装でお越しください。

申込み：電話(045-811-2442)または来館にて



上矢部地域ケアプラザ委託事業者変更のお知らせ

平成5年5月より「社会福祉法人であいの会」が、上矢部地域ケアプラザ事業運営を行ってきましたが、令和8年3月31日で委託終了となります。令和8年4月1日より「社会福祉法人朋光会」が事業運営を継続して行いますのでお知らせいたします。

1・2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 	1月15日(木) 2月19日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満) 	1月14日(水) 2月お休み	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児) 	1月お休み 2月13日(金) 上矢部会館	10:00~11:30
高齢者支援	ミニデイサービス 毎月15日~受付 	1月お休み 2月お休み	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 	1月15日(木) 2月19日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付 	1月21日(水) 2月18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	1月12日(月) 1月26日(月) 2月9日(月) 2月23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 	1月お休み 2月2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

1月16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

明けましておめでとうございます。
新しい年が始まりましたが、どのような願掛けをされましたでしょうか。
今年は「丙午」
60年に一度の特別な年
「情熱」や「挑戦」の年
神社でよく見られる「絵馬」は昔から貴重で高価な動物でした。生きた馬を奉納したくてもできないので、馬の絵を木の板に描いて奉納したのが始まりといわれているそうです。馬は昔から「幸運の象徴」として世界中の人々に愛されているそうです。
馬の縁起にあやかりながら運気の波に乗りたいたいものですね。
皆様にとって太陽のように明るく、自由に駆け抜ける一年となりますように。何よりも美味しい物を食べて健康第一に一年間、楽しく過ごせるといいですね。 平馬・橘・佐藤

2026年の干支「午」可愛い「ぐんまちゃん」が完成しました。これから毎朝お出迎えをしてくれます。



デイサービスより

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



我が家に猫が来て3年。福を招く存在と言われる猫にあやかり、2026年は良いご縁とチャンスを引き寄せる1年にしたいと思います。(コ)



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

