



横浜市上矢部地域ケアプラザ

2026

2  
February

広報

# かみやべ



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8年1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>

## かみやべシネマサロン

今回のシネマサロンは、昭和の映画館を舞台に、映画を愛してやまないちょっと頑固な主人公と、その家族や仲間たちの人生を描いた物語。寒い冬に心が温くなるような、笑いあり涙ありのヒューマンドラマ。山田洋次監督、主演の沢田研二さん、宮本信子さんや菅田将暉さんほか豪華なキャストが多数出演しています。

日時：令和8年2月26日(木) 10:00～12:15

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：地域の方どなたでも

定員：先着30名

申込：電話(045-811-2442)または来館にて



©2021「キネマの神様」製作委員会



## ～かみやべ福祉サロン～

### 「今からできる、認知症予防とエンディングノート」

人生100年時代！  
備えとして認知症予防とエンディングノートの活用を学びます。  
元気な今だからこそできる備えについて、一緒に考えてみませんか？



日時：令和8年2月20日(金)  
13:30～14:30

場所：上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：「認知症セミナー・脳トレ、エンディングノート」

講師：ダスキンヘルスレント港南ステーション  
志村 尚子 氏  
地域包括支援センター 社会福祉士

持物：筆記用具・飲み物

対象：地域の方どなたでも・先着15名

申込み：電話(045-811-2442)または来館にて

## みんなで作ろう！ロバ隊長

認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」を3月13日(金)に制作します。事前のキット作り(フェルトを型紙に合わせて切る簡単な作業)にご協力いただけるボランティアを募集します。



日時：令和8年3月4日(水) 10:00～11:30

場所：上矢部地域ケアプラザ 地域ケアルーム

持物：裁縫ばさみ(お持ちの方)

申込み：電話(045-811-2442)または来館にて

## 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8年3月3日(火)  
13:30～15:00

場所：上矢部地域ケアプラザ 地域ケアルーム

参加費：無料

申込み：電話(045-811-2442)または来館にて



# 2・3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		2月19日(木) 3月19日(木)	10:00~11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		2月お休み 3月11日(水)	10:00~11:30
	かみやべGO (未就園児)		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		2月お休み 3月お休み	10:00~11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶		2月19日(木) 3月19日(木)	14:00~15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日~受付		2月18日(水) 3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		2月9日(月) 2月23日(月) 3月9日(月) 3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		2月2日(月) 3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

2月20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

毎月の定期訪問時に、「冬は乾燥をしているので、しっかり水分を摂ってくださいね」とお話をしています。もちろん私は「適切な水分量を摂っている」と自信を持っていました。

数年前から体調がスッキリせず友人の紹介で整体に行き、そこで「全然、水分が足りてません」と衝撃の一言!「騙されたと思って今の2倍、水分を摂ってみて下さい」と言われ呆然としました。次の日から(2倍は無理なので)、いつもの1.5倍を目指して水分を摂り始めました。すると3日目から「あれ?何となく調子が良い?」。本当に水分が足りていなかったと実感。思い込みは恐ろしいですね。生活習慣を見直すきっかけになりました。

平馬・橘・佐藤

上矢部神社  
ご利用様の  
健康祈願  
をしました。



デイサービスより

新年会のメニューでお腹いっぱい笑顔いっぱいになりました。



2月は節分、3月は雛祭り、これから毎月の行事が楽しみです。

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

### 日々雑感

ミラノ・コルティナ2026冬期オリンピックが2/6~開幕します。ハイレベルな戦いをテレビで観るのが楽しみです!6月にはサッカーワールドカップもあり、応援の1年になりそうです!選手の皆さんの勇姿に感化され、自分も運動しなくちゃですね(夕)



### 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

