

どんぐり 5/21※、6/11 第2火曜日
ほかほか 5/15、6/19 第3水曜日

未就園児と保護者のあそび場。10時から11時半まで、時間内の出入りは自由です。多目的ホールでおもちゃを出して一緒に遊みましょう。保育園の保育士も来ています。子育てで気になることを相談できますよ。ママ、パパもおしゃべりしに来てください。

申込不要、参加費無料

5/21どんぐりは大正地区センターでミニ運動会です。

絵本の貸し出し

1回3冊2週間まで
事前登録不要です。

キッズスペース

多目的トイレ
もご利用になれます。
気軽に立ち寄って
くださいね。

キッズコーナーの絵本



みやまつ ともみ 作
福音館書店出版

医療相談 ★申込制

5/9、5/23、6/13、6/27
第2・4木曜日13時~14時

深谷俣野ケアプラザ協力医の先生が、お話を聞いてくださいます。医療やからだの健康に関する相談ができます。

※診療ではありません。

戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業

あったまり場 5/10、6/14

第2金曜日14時~15時半

外に出るのがおっくう...でも誰かと話したいなという時に、外出のきっかけとして、遊びにきてください。申込**不要**、時間内は出入り自由です。

※7月12日は、どなたでも参加できるパステルアートのプログラムがあります。テーマは「夏を描こう」



お申込み先

045-851-0121



ケアプラザ
ホームページ

介護者のつどい 5/23、7/25 ★申込制

奇数月第4木曜日13時半~15時

ご家族を介護している方が対象。普段の介護についての話や悩み、疑問などを語り合しましょう。専門職からの情報もお知らせします。

3/28(木)の**介護者のつどい**では、参加された男性メンバーで「レンジで簡単!サバ缶カレー」を作って食べました。簡単で美味しく、みなさん完食でした。
担当:遠藤



さすが!皆さん!
慣れた手つきです



レンジで6分!
美味しくできました

想いでカフェ 6/26、8/28 ★申込制

偶数月第4水曜日14時~15時半

認知症の方と介護者を対象に、レクリエーションなどをしながら、交流できるフリースペースです。

うたのひろば 5/24、6/28 ★申込制

第4金曜日13時半~15時

昭和歌謡や叙情歌などをギター演奏で歌う会。脳トレのレクリエーションも行います。みなさんで集まって、歌っておしゃべりしませんか! ※初参加の方の申込は、随時受付しています。

満員の場合は、次月の予約ができます。

フリースペース

ぼぼら 共催 ぼぼら一歩 5/28、7/30

奇数月日時不定13時半~15時

内にこもりがちなお子さんについて悩んでいるお父さんやお母さん、ケアプラザに集まって一緒にお話ししましょう。向き合い方やかわり方のヒントが得られるといいですね。参加者の皆さんのところが、ほっと軽くなるような会を目指しています。

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

**ふうまあ
通信**

【第42号】令和6年5月1日発行

〒245-0067

横浜市戸塚区深谷町1432番地11

代表電話 045-851-0121

相談電話 045-851-0551

ご相談の際は、まずお電話下さい。

休館日 毎月第3金曜日・年末年始

発行責任者: 所長 奥山英明

横浜薬科大学 薬草園見学

令和6年5月31日(金) 10時~11時半

集合場所: 横浜薬科大学 正門内噴水前(戸塚区俣野町601)

対象: どなたでもどうぞ <先着15名> **参加費無料 少雨決行**

申込受付 4月30日(火)13時半~5月27日(月)16時半

深谷俣野ケアプラザ 045-851-0121

薬草園については
こちらどうぞ



その他:

- 見学後、ふらっとステーション・ドリームでランチをしませんか
飲み物付き 700円(税込み) 当日直接お支払いください
申込時にランチ希望とお伝えください。
- 後日、当日撮影した写真などを見ながらのおしゃべり会も予定しています。

おしゃべり会 R6年7月5日(金) 13時半-15時

於 深谷俣野
ケアプラザ

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

令和6年7月25日(木) 13時~15時

場所: 大正地区センター(原宿3-5-9-1)2階会議室 **参加費無料**

対象: 65歳以上の横浜市の介護保険証をお持ちの方 <定員20名>

申込開始: 6月18日(火)9時~ ※原宿地域ケアプラザ 045-854-2291

持ち物: 介護保険証のコピー(お忘れなく)、筆記用具

内容: 事業概要、基礎知識と留意点、その他

高齢者施設やケアプラザなどで活動をするポイントがたまる制度です。たまったポイントは換金や寄付をすることができます。ボランティア活動を受け入れている施設をご紹介します。

主催: 原宿地域ケアプラザ・深谷俣野地域ケアプラザ 協力: 大正地区センター

連続コラム第2回目 【子どものひきこもり・大人のひきこもり】は中面をご覧ください。



子どものひきこもり 大人のひきこもり

前回のコラムで「ひきこもりは理由も対応方法も当然皆異なるので、一人で悩まず、まずは相談を！」と書かせて頂きました。実際それに尽きるのですが、今回は皆さんがイメージしやすいように、僕のクライアントさん達を少し紹介したいと思います。

Aさんは20代の男性です。高校1年の時にパニック障害を発症してからひきこもり生活。ここ数年はご家族との会話もほとんどなく、また時々失踪もするとのこと。心配したご両親からのご依頼で家庭訪問を開始しました。口数は少ないのですが、回を重ねる毎に打ち解けてくれました。いつもは1階の居間でお会いしていたのですが、趣味の話で盛り上がると「僕の部屋に行きますか？」とお誘いが。是非にと親も数年入った事が無い部屋の扉を開けるとそこには大量の「ももいろクローバーZ」のグッズが！博物館レベルです。昔からファンだそうで(若いのに渋い!)謎の失踪も単にライブなどに行っているだけでした。結構友達もいるようです。親には恥ずかしくて話せなかったが、小遣いでは足りないので収入を増やしたいとのこと。そこで就労移行支援事業所を紹介。現在は障害枠で就職して元気に働いています。

Bさんも20代の男性です。精神科的診断はありませんが、小学校の頃からひきこり、以後外出を全くしないので子供の時の靴しかないという強者です。普段はオンラインゲームをして過ごしています。さすが専念しているおかげで腕は抜群！オンライン上では一目置かれた存在で仲間も多く、リーダー的な存在のようです。色々話してみても分かったのですが、Bさんがひきこもっていて収入が無いことを聞いたチーム内の親切なおじさんが、Bさんの強みを活かそうとゲーム実況をするYouTubeチャンネルを開設してくれていました。動画の更新も最近は自分でも出来るようになったとのこと。親の知らぬ間に「ひきこもり」ではなく「YouTuber」のBさんになっていました！収入はあまり…いや殆どありませんが、今後バズるかもしれません！大きな一歩です！

二人とも生活のしづらさを抱えていることは間違いありませんし、この先順風満帆というわけでもないでしょう。ですが、親が知らないだけで自分のストレンクス(強み)を活かして、周囲とつながり、ゆっくりと前に進んでいます。家の中に風が入るだけでもこの力や可能性が見えてきます。どうぞ気楽に第三者と一緒にその方のストレンクスを探してみてください。

この連続コラム掲載は戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業です。
バックナンバーはケアプラザにあります。どうぞお役立てください。

地域包括支援センターから

活動報告 「地域ぐるみで始めよう 認知症予防大作戦」 in 東山わかば会



去る2月15日(木)深谷町の東山自治会老人会にお邪魔してきました。「認知症予防講座」「歌に合わせて体操」「脳トレ昭和クイズ」を行いました。前に立つケアプラザの職員自身が、体操の順番を忘れていたり…クイズでは、皆さんの記憶力の鮮明さに、ただただ関心したり…今回の参加型の講座は、笑いあり・笑いあり・笑いありに終始しました。

(下図は講座内容の一部抜粋)

若々しい脳を作るポイント

食べるためには歯も大事! たんぱく質をしっかり!

塩・お酒・たばこは控えめに! 野菜もとる!

バランスの良い食事

さあにぎやか(に)いただく

野菜 くだもの 魚 卵 牛乳 豆 海藻 こんにゃく 豆腐

外に出て脳に刺激を与えましょう

買い物に行く 友人を訪ねる

わかば会に参加する 通院する

など…

合言葉は…

「きょうよう」と「きょういく」

(今日、用がある・今日、行く所がある)

講座予告 「3A (スリーA)講座」

日時: 7月9日・16日・23日 午後
場所: 深谷俣野ケアプラザ 多目的ホール

内容: 3つの「A」をモットーに 認知症予防レクリエーションを行います

《詳細は後日 チラシでお知らせします。興味のある方は

地域包括支援センター 池田 までご連絡ください。》

☎ 045-851-0121

A (あかるく)

A (頭を使って)

A (あきらめない)

介護保険の申請やご相談について

開館時間: 月曜から土曜日 9:00-18:00
日・祝日 9:00-17:00

あらかじめご予約をしてご来館くださると大変助かります。ご予約のない場合、お待たせすることがあります。ご了承ください。

ご相談は、プライバシーの保護に配慮し
専用の個室でお受けしています。

