

どんぐり 7/9、9/10 第2火曜日
ぽかぽか 7/17、9/18 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びましょう。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

どんぐり、ぽかぽか 8月は休み

介護者のつどい 7/25 9/26 ★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。

想いでカフェ 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 7/26 ★申込制 8月は休み
 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。

ほぼら一歩 7/30 申込不要
 奇数月に1回開催 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。



お申込み先

045-851-0121



ケアプラザ
ホームページ

『なぜ、ふうまあなの？』と聞かれることがあります。ふかやまたの(深谷俣野)から **ふ** と **ま** を取って ふうまあになりました。上のシカのイラストが『ふうまあ』。深谷俣野ケアプラザのマスコットキャラクターです。どうぞよろしくお願いたします。

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

ふうまあ
通信



【第43号】令和6年7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

Fukayamanano Careplaza

フードドライブの窓口を開設しました

フードドライブとは、まだ十分に食べられる食品を集めて、必要な方のために役立てる活動。食品廃棄を減らすことにもつながります。

- 場所：深谷俣野ケアプラザ 2階 受付横の保管用ボックス
 - 時間：開館時間内 平日・日祝日9時～17時頃まで 第3金曜日は休館
 - 受け入れている物品：食料 常温保存できるもの、未開封のもの、賞味期限が分かるもの
- 沢山あって使いきれない食品がご家庭で眠っていませんか。9月8日(日)の大正食品配布会で、必要な方にお渡しします。一品のみでも、お気兼ねなくお寄せください。

- 主催：大正食品配布会
- 他の受付窓口：大正地区センター、ハートケア横浜小雀、ちえのわちゅんちゅんカフェ、原宿ケアプラザ ※時間等は各施設にお問い合わせください。

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



医療相談 ★申込制
 7/11、7/25、8/8、8/22
 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 7/12、9/13

第2金曜日14時～15時半 8月は休み

外に出るのがおっくう…でも誰かと話が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」



みんなで食べよう

たいしょう食堂



令和6年7月28日(日)11時～13時

場所：大正地区センター(原宿3-59-1)2階会議室

申込開始：7月1日(月)13時半～大正地区センター **852-4111**

申込時間帯：①11時～②12時～③13時～

メニュー：鮭の混ぜ寿司、五目きんぴら、すまし汁、デザート

今後の予定 令和6年10月13日(日) 令和7年2月9日(日)

主催：たいしょう食堂

参加費
 こども 100円
 おとな 300円



安心のための終活講座

- 日時：令和6年9月11日（水）
10:00~12:00
- 場所：深谷俣野地域ケアプラザ
3階 多目的ホール
- 定員：20名（先着順）
- 参加費：無料
- 申し込み：8月5日（月）
10時から受付開始



終活ってどんなことをするのかしら？
何から始めたらいいの？
ひとりになったらどうすればいいの？

身元保証人？ 成年後見制度って？
どなたでも参加できます！ 皆さん
一緒に学んでみませんか。



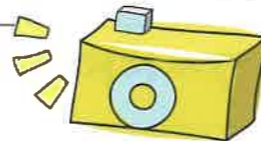
◆申し込み・問い合わせ：

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ
☎045-851-0121 担当：遠藤



富士見ヶ丘自治会

富士見カルスポ大会に参加しました！！



5月のゴールデンウィークに深谷小学校で行われた「富士見カルスポ大会」は、自治会内の交流イベントとして、自治会、シニアクラブ、子ども会が共催し、ボッチャ、グラウンドゴルフ、モルックの競技をチーム対抗で楽しみました。

当日は晴天に恵まれ、爽やかな風が吹く中、日頃のチームワークの良さを発揮し、真剣なまなざしで参加され、お楽しみのビンゴ大会も大盛り上がりで楽しまれている様子が伝わってきました。

準備をしてくださった運営委員の皆さまに感謝申し上げます。
ありがとうございました。



団体登録をしてケアプラザ施設をご利用下さい

- ◆登録要件：5名以上のグループであること
すでに活動中であること

◆登録手順

- ①ケアプラザにご連絡ください。
- ②来館して申請書を記入、提出します。
※活動に関するチラシがあればご持参ください。
- ③1週間ほどで登録の可否をお知らせします。



◆利用料

健康や福祉のための活動は無料です。
利用目的が趣味活動で、グループメンバー
だけで行われる場合は、ボランティア活動を
別途お願いしています。

◆予約開始日と回数

登録された区分によりますが、2~3か月前から予約が可能です。予約希望日まで1か月を切ると無制限で予約が可能です。

●認知症予防の栄養について

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ協力医
医療法人社団ピーエムエー ソフィア横浜クリニック
老年科専門医 認知症専門医 循環器内科専門医 玉城貴啓



梅雨の時期、地域の皆様いかがお過ごしでしょうか。湿気の多い日々が続く中、この時期は特に体調を崩しやすい時期でもありますので、お身体にはくれぐれもお気をつけてください。

さて今回は認知症予防に関する栄養情報をお届けいたします。認知症は年齢とともにリスクが高まる病気ですが、健康な食生活はそのリスクを軽減する一助となります。特に、地中海式食事は、認知症予防に有効とされる食事法の一つです。

地中海式食事は、オリーブオイルを中心とした健康的な脂質、魚介類やナッツ類を含む豊富なタンパク質、果物や野菜を豊富に含むバランスの取れた食事です。これらの食材には、認知症のリスクを低減するとされる成分が含まれています。例えば、オメガ-3脂肪酸は、脳の健康に良い影響を与えられており、魚介類やオリーブオイルに豊富に含まれています。



また、抗酸化物質も豊富に含まれており、認知症の発症リスクを減少させる可能性があります。地中海式食事は、単なる食事法だけでなく、ライフスタイル全体を包括したアプローチです。適度な運動やストレス管理も重要です。地域の皆様には、地中海式食事法を取り入れたり、健康的な生活習慣を身につけることで、認知症予防につながる可能性があることを知っていただきたいと思います。



認知症予防の食事法は、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。地中海式食事法やバランスの取れた食事は、健康的な生活を支える基盤となります。

地域の皆様には、認知症予防の食事法を取り入れることで、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながることを知っていただきたいと思います。健康的な食事と生活習慣を心がけ、より健康で幸せな日々をお過ごしください。

◆医療相談について

お医者さんに聞けなかったこと、聞きにくいこと、どの診療科を受診したらよいか迷っているなど、気にかかっていることを相談できます。
※予約制 毎月第2・4木曜日13~14時

今年度から玉城先生のほかに、深谷町のわかば医院の小松先生も、協力医として従事されます。

医療法人社団りんご会
わかば医院 院長 小松 達司 先生

🍏 医療相談のお申し込みは
851-0121へどうぞ