

どんぐり
3/4※, 4/8
原則第2火曜日

ぽかぽか
3/19, 4/16
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

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



かわしま はるこ作
福音館書店出版

大好評 パステルアートプログラム
4/11(金) 13時半～15時



自由なところで、好きな色を選んで描いてみましょう。参加費、申込、持ち物も不要です。

ふうまあ 防災講座 「一緒に作ろう!防災食」

災害時のご自宅の防災用品や非常食の準備は進んでいますか?今回は、日持ちする食品とカセットコンロ、ポリ袋を使ってできる簡単メニューを皆さんと一緒に作りたと思います。災害時があると便利な、簡易トイレなどの防災用品の紹介もあります。ぜひご参加ください。

日時:令和7年4月26日(土)

14:00~15:30

場所:深谷俣野地域ケアプラザ3階

内容:カセットコンロを使ってご飯を炊く
パスタを茹でる等(試食あり)

参加費:無料 定員:先着20名

申し込み:3月17日(月)10時~ 電話・来館

介護者のつどい 3/27, 5/22 ★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 4/24, 6/26 ★申込制
偶数月第4木曜日 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。(4月から開催曜日が木曜日になります。)

うたのひろば 3/28, 4/25 ★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やっています。みなさんで集まって、歌って、おしゃべりしませんか!はじめての方もお気軽にどうぞ。

うたのひろばで会場準備のお手伝いと会場の見守りをしてくださる方を募集しています。(2時間程度)ご興味のある方はケアプラザまでお問い合わせください。担当:地域交流

ぽぽら一歩 3/25 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、関係者の皆さん、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、もっと軽くなるような会を目指しています。

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 3/14 14時~15時半

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。時間内の出入りはお自由にどうぞ。 申込不要

※あったまり場事業は今年度3月の回が最終回となります。令和7年度の予定については次号でお知らせします。

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

ふうまあ
通信

【第47号】令和7年3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



ご報告

2/7に開催したつどいの場ミーティング参加者のご意見を紹介します

隣に住んでいる人がどんな人かわからない 自分と同じ子育て世代と知り合う場所が少ない 世代間ギャップ
この地域にはつどいの場がすでにある 地域活動は盛んだが担い手は多くない
介護している時、母と一緒にいける場所があったらいいと思っていた 誰かとおしゃべりするだけでもホッとする
昔の縁側のような場所があったら... 移動手段は必要 つどいの場、あったらいいけど担い手は大変
困りごと、つながりがあれば、解決の糸口が見つかるかな
場所があっても、外に出るのがおっくうな人もいる ケアプラザのことを知らない人も多い

次回もケアプラザでのつどいの場作りについて、地域の皆さんと検討したいと思います。
第2回目は 3月7日金曜日 13時半~15時 前回未参加の方もお気軽にご参加ください。

特殊詐欺はこの地域でも起こっています。

神奈川県警のホームページで戸塚区内で起きた特殊詐欺の年間の被害認知件数を見ると、令和5年は43件だったのが、令和6年(11月時点)には67件と1年間で5割も増えており被害総額も、8千3百万円から1億2千万円になっています。

私たちの生活の中では、報道やインターネット、地域の掲示板などであらゆる注意喚起を目にすることがありますが、それでも被害金額は増えているということですね。残念ながらケアプラザにも実際に被害にあったケースが寄せられています。

犯人はあらゆる手段を使い、さまざまな視点から、あなたの生活を観察しています。(外出の時間、定期訪問者、防犯システム、侵入口、身体や精神的状態など)そして、犯罪の手口は、次から次へと新しいものになっています。

犯罪に巻き込まれないために、以下のことを徹底し、たいせつな財産を守りましょう



- ・取り合わない、すぐに行動しない
- ・留守番電話を設定し、電話に出ない
- ・家族や警察に連絡をする



参照元:
神奈川県警HP
戸塚警察署
事件発生状況



お申込み先
045-851-0121



ケアプラザ
ホームページ

●心不全について

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



寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節になりました。とはいえ、当面の冷えはまだ厳しく、寒暖差が大きい時期でもあります。寒さは心臓に負担がかかるため、体調管理には十分ご注意ください。今回は、心臓の健康を守るために知っておきたい「心不全」についてお話しします。

●心不全とは？

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下し、全身に十分な血液を進められなくなる状態を表します。初期には息切れや疲れやすさなどの軽い症状が現れますが、進行すると呼吸困難やむくみが強くなり、日常生活にも影響を及ぼします。

●心不全の予防と対策

心不全の予防には、日常生活での健康管理が欠かせません。以下のポイントに注意して、心臓を守る習慣を心がけましょう。

- 塩分を控えた食事:塩分の過剰摂取は高血圧を上昇させ、心臓に負担をかけます。減塩を意識し、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- 無理のない運動:無理のない範囲でのウォーキングや軽いストレッチは、心臓の機能維持に役立ちます。
- 禁煙・節酒:喫煙は血管を収縮させ、心疾患のリスクを高めます。アルコールも過剰摂取は心臓に負担をかけるため、適量を守りましょう。
- 体重管理:肥満は心臓への負担を増大させます。適正体重を維持し、心臓に優しい生活を送りましょう。
- 定期的な健康診断:心不全は徐々に進行することが多いため、早期発見・早期治療が重要です。血圧や心電図のチェックを定期的に受けましょう。

寒暖差の大きいこの時期は、心臓に負担がかかりやすい時期でもあります。日々の生活習慣を見直しながら、心臓の健康を守る行動を取り入れていきましょう。

皆様が健やかに春を迎えられますよう、心よりお祈り申し上げます。健康に関するご相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

●心不全市民公開講座のお知らせ

3月18日(火)に戸塚区総合庁舎において、心不全について正しく知り、予防や治療の大切さを学ぶための「市民公開講座:心不全ってなあに?」を開催予定です。さらに詳しく心不全についてわかりやすくお話しします。心不全について詳しく知りたい方、ご自身やご家族の健康が気になる方は、ぜひご参加ください。

3/18(火)14時~15時 戸塚区総合庁舎3階多目的スペースAB 申込不要



◆医療相談について

診察の時間けなかったこと、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 ☎ 045-851-0121

ご報告

しましまの音楽隊 わくわくリズムミックサークル

2月6日水曜日、大正地区センターで開催した音楽交流広場の参加者は、親子あわせて約70名。寒い中、朝からこどもさんの準備をして会場に来てくれたお母さん、お父さんおつかれさまでした。

生で聴くクラリネット、サクソフォン、パーカッション。プロの演奏者の出す音色は体にじかに響き、じーっと聞き耳をたてているお子さんも多かったです。会場の見守りをしてくださった地域のひろばや主任児童委員の皆さんも、参加者の皆さんがよろこんでいる様子を見てうれしく感じていました。



第2部の最後にはしましまの音楽隊から、日々子育てをがんばっている養育者の皆さんに向けて『翼をください』の演奏のプレゼントがありました。以下はアンケートのコメントを抜粋です。『さいごの1曲やばい、しみる』『自分が音楽好きなので、こどもに生演奏を聴かせられてよかった』『0才児でも楽しめた』

ケアプラザでのご相談について

ご相談くださる皆さまにお願いいたします

- ・まずはお電話でのご連絡をお願いいたします。
- ・来館でのご相談は、事前にお電話でご予約下さい。
- ・ご予約・ご連絡がない場合は、お待ちいただくことがございます。ご了承下さい。

オンライン相談

来所による相談が困難な方等とのオンライン相談を実施しています。ご希望の方は地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。



相談専用電話番号 **045-851-0551** 開館時間外は相談専用コールセンターに転送されます。

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異なりますが、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。