

どんぐり
5/13、6/10
第2火曜日

ぽかぽか
5/21、6/18
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**

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

がたんごとん
がたんごとん



あんざい みずまる
安西 水丸 作
福音館書店出版

医療相談 ★申込制

5/8、5/22、6/12、6/26

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

ハーティスペース（あったまり場）

5/9、6/13 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**、時間内の出入り自由です。



※7月11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「あじさい」
ぜひどうぞ

介護者のつどい 5/22、7/24 ★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 6/26、8/28 ★申込制

偶数月第4木曜日13時半～15時

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 5/23、6/27 ★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。

ぽぽら一歩

6/25、9/24、10/22、1/28

不定月 水曜日に開催

ミニ講座テーマ 『困った時に相談できる場所』

お子さんについての悩みは、誰にでもありますね。お子さんのことやご自分のこと、親子の関りのこと、家族間のストレスを軽減するヒントなど色々な話ができる場です。話して聞いて、少しにっこりして帰れたらいいですね。こころがほっと軽くなるような会を目指しています。 **申込は不要です。**



お申込み先

045-851-0121

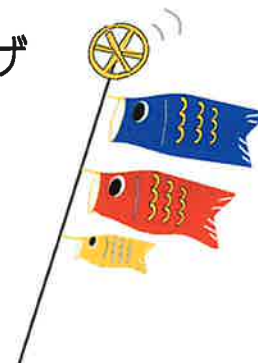


ケアプラザ
ホームページ

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

ふうまあ 通信

【第48号】令和7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
薬草園見学会



令和7年5月26日(月) 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>>

参加費は無料 少雨決行 荒天は翌日に延期
熱中症対策をお願いします。

申込受付 5月1日(木)13時半 開始

深谷俣野地域ケアプラザ

045-851-0121 まで

薬草園については
こちらでどうぞ



昨年に引き続き、今年も案内していただけることになりました。様々な薬草を見たり、薬効についてのお話を聞くことができます。熱中症対策は念入りにしてご参加ください。



つどい場カフェが始まります



前号のふうまあ通信などでお伝えしてまいりましたが、気軽に集まり、おしゃべりできる場作りについての地域の皆さんとの検討会を経て、月1回のつどい場を開催することになりました。地域の有志の皆さんと、ケアプラザで待ってます。遊びにおいでください。

プレオープン 令和7年5月2日 13時半～15時

場所: 深谷俣野地域ケアプラザ

対象: どなたでもどうぞ 申込の必要はありません。

参加費: お一人200円

お茶を飲みながら、おしゃべりしませんか。時間内は出入り自由です。

今後の予定

◆6月6日

◆7月4日

◆9月5日

※全金曜日13時半-15時



たいしょう食堂 令和7年度の予定

大人も子どもも、手軽に楽しくワイワイと食事が出来る食堂です。
令和7年度の開催スケジュールと概要をお知らせします。ぜひご参加ください。

日時: ①令和7年 5月 6日 (祝)
② 7月27日 (日)
③ 11月24日 (祝)
④令和8年 1月25日 (日)
場所: 大正地区センター (原宿3-59-1)
費用: 大人1人300円 子ども1人100円



←大正地区センターInstagram
各回の情報はこちらからご覧になれます。



申込: おおむね1か月前に開始しています。
→045-852-4111 (大正地区センター)
電話または直接お申込ください。

また、ホールでの配膳や、調理室でのお手伝いをしてくださる方、大歓迎です。大正地区センター、または 原宿ケアプラザ、深谷俣野ケアプラザまでお問い合わせください。

主催: たいしょう食堂実行委員会

ケアプラザ協力医コーナー

●検診について

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

新年度が始まり、新緑が美しい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

年度の切り替わりは、健康と向き合う良い機会です。特定健診・がん検診・物忘れ検診は、生活習慣病やがん、認知症の早期発見・早期治療につながります。どれも自覚症状が出にくいので、定期的な検診が非常に大切です。当施設でもご相談を受け付けておりますので、お気軽にお声がけください。

● 玉城先生はどんな方でしょう。 今回はご自身についてのミニインタビューもさせていただきました。

Q. 専門分野を教えてください。

A. 循環器内科、老年内科、精神科、認知症

Q. 幼少期はどんなお子さんでしたか 将来の夢は?

A. 逃げて一人で帰宅するほど歯医者が苦手でした。将来の夢はピザ屋さん

Q. 習慣にしていることはありますか

A. 週に2回以上は運動をするようにしています。

Q. お休みの日はどんなことをしていますか

A. 家の掃除や家族で公園に出かけたりしています。

Q. 人に驚かれる特技はありますか

A. 顔に似合わず、アップルパイが作れます。

Q. お医者さんになっていなかったら、どんな職業についていたでしょう

A. 消防士や救急隊

好きな色は 青色

好きな食べ物は 白米

と、言うことで今回のテーマカラーは青をえらびました。

とてもお話ししやすい先生です。医療相談をぜひご利用ください。

高齢者の方の悩み事を
解決できるように
様々な取り組みをしています。
お気軽にご相談ください。



地域包括支援センターからのお知らせ

6月25日(水) 3A 講座が帰って来ます!!

認知症予防講座の3A (明るく、頭を使って、あきらめない) が定期開催となりました。
認知症について学び、みんなで楽しく笑いながら、一緒に脳活性ゲームをしませんか。

日時: 毎月第4水曜日 13:30~15:00 6/25は初回です。

場所: 深谷俣野地域ケアプラザ3階 ★飲み物は各自ご用意ください。

参加費: 無料 定員: 20名

申し込み: 5月12日(月) 10時~ 電話・来館にて受付



あかるく

A

頭を使って
あきらめない
A A

電話を使った詐欺に関する注意喚起

◎警察を装った「なりすまし電話番号」にはご注意を!

「なりすまし電話番号(偽造番号)」は、着信画面に実在する警察本部や警察署の電話番号を表示させる技術です。警察官をかたる特殊詐欺の犯人が、実在する警察署等の電話番号を偽装して表示させる手口が確認されています。

【なりすまし電話に騙されないために】

- ・表示された番号が警察の電話番号であっても、安易に信用しない!
- ・相手の「所属、氏名、連絡先」を確認しましょう!
- ・警察への通報は、着信履歴ではなく、自分で調べた警察の番号に掛け直しましょう!

警察官が、警察手帳や逮捕状の画像を送ることは絶対にありません。

★少しでも不審に感じたら、必ず最寄りの警察署または「#9110」に連絡してください。

戸塚区防犯情報メールから引用

◎国際電話番号を使った特殊詐欺急増中です。

電話番号の頭に「+」の記号があったら、国際電話番号です。

「+1」「+2」「+44」等 から始まる心当たりのない番号に注意してください。

【国際電話詐欺の対処法】

- ・電話に出ない!
- ・かけ直しはしない!
- ・留守電が入っていても無視!

※携帯電話なら「着信拒否設定」してください。



⇒固定電話に限り、海外との発着信が必要ない方は、無償で着信を休止できます。

【申込み・問い合わせ】

国際電話不取扱受付センター(通話料無料) 電話番号: 0120-210-364

平日午前9時~午後5時 ※時間帯によっては、かかりにくい場合があります。