

★
* * * * *
* * * * *
介護者のつどい 7/24、9/25
奇数月第4木曜日 13時半～15時 ★申込制

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、疑問などを語り合いましょう。専門職からの情報もお知らせします。

どんぐり
7/8、8月休み 第2火曜日
ぽかぽか
7/16、8月休み 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**

キッズコーナーの絵本



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。

医療相談 7/10、7/24、8/28
第2・4木曜日 13時～14時 ★申込制

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。

パーティースペース（あったまり場）
第2金曜日 14時～15時半 7/11

※8月休み **申込不要**

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。時間内の出入りは自由です。

想いでカフェ 8/28、10/30
偶数月第木曜日 13時半～15時 ★申込制

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 7/25、8月休み
第4金曜日 13時半～15時 ★申込制

昭和歌謡や叙事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。

ぼぼら一歩 フリースペース ぼぼら 共催
9/24、10/22、11/28 申込不要
時間: 13時半～15時 不定期 水曜日

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。こころがほっこり、軽くなるような会を目指しています。

つどい場カフェ 7/4、8/1、9/5
毎月第1金曜日 13時半～15時 申込不要

5月から始まったフリースペースです。
お友達同士でおしゃべりしたり、手仕事をしながらゆっくりされるのもいいですね。お一人でのご利用も大歓迎です。自由にゆっくりとお過ごしください。

参加費 お一人200円 飲み物とお菓子付き

横浜市深谷保野地域ケアプラザ

ふうまあ 通信

【第49号】令和7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

五感の刺激で心と体をリフレッシュ



資生堂 化粧療法「いきいき美容教室」

日時： 7月17日（木）10～11時 費用： 無料
場所： 深谷保野地域ケアプラザ 3階多目的ホール
対象： 概ね65歳以上の方 20名（男性も参加可能）
内容： ストレッチ → スキンケア → メイク
*アイメイクは行いません
*スキンケアの工程にクレンジングがあります
持ち物： スマホ（2次元コードアンケートあり、自宅での回答も可能）
*スマホを持っていない方も参加できます
*アレルギーのある方は、ご自身の化粧品をご持参ください
申し込み受付： 随時受付しています 電話か来館でどうぞ
問合せ： 深谷保野地域ケアプラザ ☎ 851-0121 7月10日〆切



深谷保野地域ケアプラザ

045-851-0121



ケアプラザ
ホームページ

●心臓の弁膜症について

横浜市深谷保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



夏の訪れを感じる季節となりました。強い日差しの中にも蝉の声が聞こえ始め、いよいよ本格的な暑さが近づいています。皆様、いかがお過ごしでしょうか。気温と湿度が一気に上がるこの季節は、体力を消耗しやすく、心臓にも負担がかかりやすい季節です。こまめな水分補給と休息を忘れず、無理のない生活を心がけてまいりましょう。

さて今回は、加齢とともに増加する心臓の病気「弁膜症（べんまくしょう）」についてご紹介いたします。症状が気付きにくく、放置すると命に関わることもあるため、早期発見・早期治療が重要です。

●弁膜症とは

心臓の中にある「弁」と呼ばれる部分が正常に動かなくなる病気です。心臓には4つの弁（僧帽弁・大動脈弁・三尖弁・肺動脈弁）があり、それぞれが血液を正しい方向へ送り出す役割を担っています。弁が硬くなり開きづらくなる「狭窄（きょうさく）」や、しっかり閉じられずに血液が逆流してしまう「閉鎖不全」が起こると、心臓のポンプ機能が低下し、全身に十分な血液が送れなくなります。

●こんな症状にご注意を

弁膜症の症状は、初期にはあまり現れないため見逃されがちですが、次のような変化に心当たりはありませんか？

- ・階段を上るとすぐ息切れする
- ・動悸や胸の圧迫感がある
- ・横になると呼吸が苦しくなる
- ・足がむくむ、疲れやすくなった
- ・以前より体力が落ちた気がする

こうした症状がある場合、加齢や体力の問題だけではなく、弁膜症による心機能の低下が原因の可能性もあります。

●早期発見のために

弁膜症は自覚症状が少ないまま進行することが多いため、特に50歳を過ぎたら、一度は心臓の専門検査（心エコーなど）を受けてみることをおすすめします。地域の特定健診や物忘れ検診を受ける際にも、医師に気になる症状を伝えることで、心臓疾患の発見につながることもあります。少しでも気になる体調の変化があれば、早めに医療機関を受診し、早期に対応していくことがご自身の健康を守る第一歩です。

暑さが厳しくなるこの季節、心臓にも優しい生活を意識して、健やかにお過ごしください。当院でも、弁膜症を含めた心疾患のご相談を随時受け付けておりますので、気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。

ふうまあ 医療講座

誰にでも起こる心臓の病気

～心不全ってどんな病気？～

開催日時：令和7年9月25日（木）13:00～14:00

講 師：ソフィアクリニック院長 玉城 貴啓 医師

場 所：深谷保野ケアプラザ 3階 多目的ホール

●参加費無料 お申込は 045-851-0121 まで

ケアプラザ協力医の医療コラム

フードドライブの窓口を開設しています

場所：深谷保野ケアプラザ 2階 受付横の保管用ボックス

時間：開館時間内 平日・土日祝日 9時～17時頃まで 第3金曜日は休館日です

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

家庭で使いきれない食品を寄付して、他の方に役立ててもらいませんか。

大正食品配布会は3か月ごとに、必要とする方への食支援を行っています。一点のみでも、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、

ちえのわチュンチュンカフェ、原宿ケアプラザ

※お手数ですが受付時間については各施設にお問い合わせください。



ご報告：5月26日（月） 横浜薬科大学 薬草園見学

参加者 17名（深谷町、保野町、原宿、戸塚町、鎌倉などから）

心配されていた雨も降らず、比較的涼しい日。門の周りを伝うバラが美しかったです。

薬草園は学生の学習や研究のためスタッフの方により整備されており、「和漢薬」「西樹木」「西広場」「西洋ハーブ」「木陰」「温室」の6つのエリアがあります。私たちは自由に園内を歩き回り見学させていただきました。薬科大学の職員の方々が個々に説明に当たってくださいました。ほとんどが初参加者でしたが、同じ興味を持つ方同士で交流されました。最後にモバイルファーマシーの車両も見せていただき、被災地で担う役割を知ることができました。



今回見ることが出来た植物の一部

コーヒーの花、バナナの花と赤ちゃん ブラックベリーの花、ジーンベリー、ヤマモモ、アーモンド、クルミ、肉桂、ミント、バジル、ラムズイヤー、ヒソップ、オレガノ、ボリジ、カレープラント、アーティチョーク、オニアザミ、ニゲラ、ナスタチウム、ヤグルマギク、ハリギリなど

5月の薬草園見学には最適な時期だったと思いました。

参加者の声

・名前だけ知っていた植物を、実際に見ることができた。

・身近な植物の薬効が分かった。

・薬草についてもっと知りたい。

・ドリームランド時代を知っているので、

その後の変化の様子見られてよかったです。

・機会があればぜひまた参加したい。

最後にご協力くださった横浜薬科大学

の職員の皆さん、ありがとうございました。

