

どんぐり
11/11、12/9
第2火曜日

ぽかぽか
11/19、12/17
第3水曜日

10時から11時半まで、出入りは自由です。
未就園児と保護者のあそび場です。多目的
ホールでおもちゃを出して一緒に遊びましょ
う。申込は不要ですので気軽にどうぞ。

絵本の貸し出し

お子さん1人につ
き3冊(前より多
くなりました)

事前登録不要です。

キッズスペース

多目的トイレ

もご利用できます。
気軽に立ち寄って
くださいね。

キッズコーナーの絵本紹介



深谷俣野地域ケアプラザ

☎045-851-0121



ケアプラザ
ホームページ
←はこちら

相談でのご来館についてのお願い

深谷俣野ケアプラザでの介護等について
のご相談は、**事前にお電話ください**。ご予約の
ない場合はお待ちいただくこともございます。

つどい場カフェ 11/7、12/5

第1金曜日 13時半～15時 参加費200円

飲み物を飲みながらおしゃべりしましょう。

ふうまあ Festa (団体発表会)

12/13(土) 13時～15時

フラダンス、詩吟、リコーダー合奏、民謡と
踊り、絵手紙、ちょこボラ等の活動発表。

➡ 中面にもお知らせがあります。

うたのひろば11/28、12/22(この日は月曜日)

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！

介護者のつどい 11/27、1/29★第5(木)

奇数月第4木曜日 13時半～15時

介護者対象。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。 ※要申込

思い出カフェ 12/25、2/19★第3(木)

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。 ※要申込

ハーティースペース 12/12 ※11月は休み

第2金曜日 14時～15時半

引きこもりがち、でも誰かと話がしたいなという
時に。どうぞ遊びにきてください。時間内は出入
り自由です。12月は戸塚区基幹相談支援センター
の職員さんも参加されます。

ぽぽら一歩 1/28(水) 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、また関心のある皆さん、
ケアプラザに集まって一緒に話ししましょう。
向き合い方や関わり方のヒントを得られるとい
いですね。参加者のところがほっと軽くなるよ
うな会を目指しています。

医療相談 11/13、12/11、12/18

第2・4木曜日 13時～14時

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。※要予約

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

ふうまあ 通信

【第51号】令和7年11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

ケアプラひろば

11月15日
土曜日
10時半～13時

雨天決行

ドッグパン(惣菜パン)

就労継続支援B型 いぶきの風

お汁粉、茶葉、加工品

ふらっとステーション・ドリーム

たい焼き

大正地区青少年指導員協議会

新豆、乾物等の食材

アクセサリ小物

フードドライブBOX

食品等の寄付をお預かりします

健康測定：骨密度、血管年齢

お薬相談、薬剤師体験

クリエイト薬局戸塚深谷店

シールアンケート

大正地区ハートプラン
(地域福祉保健計画)

小学生対象

薬剤師体験をしてみませんか？

軟膏を混ぜたり、容器に入れて『はちみつリップ作り』をします。
薬剤師のお仕事に興味があるお子さんはぜひお申し込みを！

時間：①11時 ②11時半 ③12時 ④12時半

定員：各回4名 参加費無料 ※事前申込制

お申し込みは
深谷俣野ケアプラザ
045-851-0121

●冬の感染症に備えて

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



秋も深まり、朝晩の冷え込みが感じられる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。気温の変化が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなるだけでなく、さまざまな感染症が流行しやすい季節でもあります。どうぞ暖かくしてお過ごしください。

さて、これから迎える冬に向けて、「インフルエンザ」「新型コロナウイルス」「RSウイルス」の3つの感染症に対して、それぞれワクチンで予防ができます。感染を完全に防ぐことは難しくても、重症化を防ぐためにワクチン接種はとても大切です。

●インフルエンザワクチン

毎年流行するインフルエンザは、高熱や関節痛、倦怠感などの全身症状を引き起こし、重症化すると肺炎などを合併することがあります。特に高齢の方や持病のある方は重症化しやすいため、早めの接種をおすすめします。

ワクチンの効果は接種から2週間ほどで現れ、5か月ほど続きます。11月中の接種が最も効果的です。

●新型コロナウイルスワクチン

新型コロナウイルスは、いまだに感染の波が繰り返されており、冬には流行しやすい傾向があります。現在は新しい変異株に対応したワクチンが接種可能です。前回の接種から時間が経っている方は、追加接種を検討してください。

また、インフルエンザワクチンとの同時接種も可能です。忙しい方でも一度の来院で済み、安全性も確認されています。

●RSウイルスワクチン

これまで子どもの感染症として知られていたRSウイルスですが、実は高齢の方にとっても肺炎などを引き起こす原因となることがわかっています。

今年から60歳以上の方を対象に、RSウイルスのワクチン接種ができるようになりました。1回の接種で長期間効果が続くと言われており、心臓や肺の病気をお持ちの方には特におすすめです。

これらのワクチンを上手に活用し、冬の感染症を予防しましょう。あわせて、手洗い・うがい・室内の換気・十分な休養も忘れずに行うことが大切です。また、気温が下がると血圧も上がりやすくなります。暖房のきいた部屋から寒い場所へ出るときは、マフラーや上着で体を冷やさないよう気をつけましょう。

当院でも、インフルエンザ・新型コロナ・RSウイルスの各ワクチン接種を行っております。接種の時期や組み合わせなど、ご不明な点がございましたらお気軽にご相談ください。

◆医療相談について

医療や健康についての相談ができます。

原則毎月第2・4木曜日 13時～14時頃まで

申込制ですので、あらかじめケアプラザにご連絡ください。 ☎ 045-851-0121



どなたでも参加できるイベントのお知らせ



ふうまあFESTA 🎵

12月13日(土) 13時～15時

ケアプラザで活動している団体さんの発表会です。楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。

発表団体：絵手紙教室たんぽぽ、障害者支援団体ジュンコフラサークル、はまゆう楽吟会・吟詠会、紅花会、まちの助け合いこびとサポート、リコーダーの会

★観覧のお申し込みは不要ですが、席数に限りがございます。あらかじめご承知おきください。



クリスマス・お正月飾り作り

12月16日(火) 13時～16時

定員：15名 どなたでも参加できます。
申し込み：11月10日(月) 10時から

来館・電話で随時受付

★エプロンを持参されるか、汚れてもいい服装でご参加ください。

主催：メモリアルグリーン 参加費無料
(指定管理者 清光社・横浜植木共同事業体)

共催：横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

チームオレンジ
深谷俣野地域ケアプラザ



地域包括支援センターからのご報告

深谷団地で2回連続の認知症講座を開催しました。

❖1回目テーマ

認知症に関する知識や症状、
早期発見や認知症予防について

❖2回目テーマ

わかっていてね 私の想い
～認知症の人の想いを知る～



認知症の人のを支えるために
必要なのは

自分を理解してくれる
人がいること

見守ってくれる
人がいること

温かい街を育てることで、年をとっても
安心して暮らせる地域の土台になります。

～講座資料より～

ケアプラザは、地域の皆さんと一緒に、
認知症の人を支え合う仕組みづくりを
作りたいと考えています。



参加者アンケートより

- ◎ カードゲームで認知症の方の気持ちがよくわかり、少し切ない気持ちになりました。
- ◎ 自尊心を傷つけることなく接したいと思います。
- ◎ 自分にも当てはまるものがあります。
- ◎ 他人事ではないので、真剣に考えたいと思う。
- ◎ つい、特別に見てしまう自分があるので、心の入れ替えが必要な気持ちもあります。
- ◎ 実際に対面してみないとわからないと思います。
- ◎ 親から、わが身に代わって参考になりました。