

どんぐり
1/13、2/10
第2火曜日

ぽかぽか
1/21、2/18
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お気軽にどうぞ。

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。

キッズコーナーの絵本紹介



ふくざわ ゆみこ 作
福音館書店出版

キッズスペース
多目的トイレ
もご利用できます。
お気軽に立ち寄ってくださいね。

ハーティースペース 1/9、2/13
第2金曜日 13時半～15時

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。※1月はパステルアートプログラム
テーマ「カップケーキ」
どなたでも無料で参加できます。



終活セミナー

誰でも出来る！明日から出来る！

カンタン 整理 整頓 講座

令和8年3月12日(木)10時～11時半
場所：深谷小学校コミュニティハウス

終活の中での『断捨離』を一緒に考えていきましょう！お申し込みは 045-851-7801
深谷小学校コミュニティハウスまで

深谷俣野地域ケアプラザ

045-851-0121



うたのひろば 1/23、2/27 ※要申込
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 1/29★第5(木)、3/26
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 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

つどい場カフェ 1/7★第1(水)、2/6
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。
ボッチャ体験もできますよ～。

ぽぽら一步 1/28(水) 13時半～15時

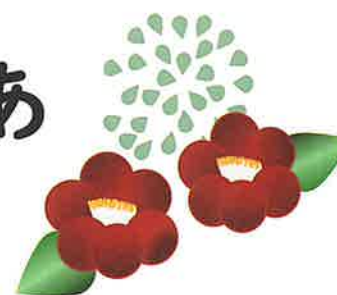
内にこもりがちなお子さんについて悩んでいるお父さんやお母さん、また関心のある皆さん、ケアプラザに集まって一緒に話しましょう。向き合い方や関わり方のヒントを得られるかもしれません。参加者のこころがほっと軽くなるような会を目指しています。相談もできます。

医療相談 1/8、1/22、2/12※要予約
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。

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

ふうまあ
通信



【第52号】令和8年1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

新年明けましておめでとうございます。地域の皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、横浜市深谷俣野地域ケアプラザの運営にあたり多大なるご協力を賜り誠にありがとうございます。当地域ケアプラザは、『住みなれた街で安心して暮らせるよう 在宅生活を支援します』という施設理念の基に地域福祉の向上に取り組みしております。本年も地域の皆さまからのお力添えをいただきながら、気持ちを新たに組み立てまいります。お気付きのことは何なりとご指導いただけると幸いです。皆さまの活動の支援、ご相談のお手伝い、色々な事業の実施など、ご期待に添えるよう努力を続け、深谷俣野地域ケアプラザがより身近で信頼される存在になれるよう職員一同努めてまいります。皆さまにとりまして、本年が実り多き素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

所長 奥山英明



戸塚区音楽交流広場ミニコンサート

by どやどや楽団

令和8年2月4日(水)
会場：大正地区センター

①10時～10時半
②11時15分～11時45分
※20組×2公演 先着順



詳細はこちら

参加費無料の0歳から楽しめるコンサートです。本格楽器の生演奏の迫力にびっくりしますよ。こどもさんが歩き回っても、泣いちゃっても大丈夫。ぜひご参加ください。

◆お申し込み受付は 1/6(火)13時半より
大正地区センター ☎ 045-852-4111

医療講座
肝疾患と生活習慣病について

令和8年3月4日(水) 13時半～14時半
会場：深谷俣野地域ケアプラザ 3階

ケアプラザ協力医の
わかば医院小松先生が
肝疾患、生活習慣病に



ついてお話していただきます。
ぜひご参加ください。ケアプラザは初めてという方も、この機会にぜひご来館ください。

◆お申し込み受付は 1/15(木)10時より
深谷俣野地域ケアプラザ
☎ 045-851-0121

◎お薬を正しく飲むことの大切さ

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

ケアプラザ協力医の
医療コラム



新年あけましておめでとうございます。

皆様にとって健やかで穏やかな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。寒さが一段と厳しくなるこの時期は体調を崩しやすく、特に心臓や呼吸器に負担がかかりやすい季節です。どうぞ温かくしてお過ごしください。さて今回は、「お薬の飲み方（内服コンプライアンス）」についてお伝えいたします。日々の健康を守る中で、処方されたお薬の役割はとても大きいものです。

● 内服コンプライアンスとは？

医師が指示した用法・用量を守って正しく薬を服用することを指します。しかし、実際には飲み忘れや飲み間違い、自己判断で薬を中断してしまうことが多くの方に見られます。その背景には「薬の数が多くて管理が大変」「飲むタイミングが複雑」「物忘れが増えてきた」「症状が落ち着いてきた気がしてやめてしまう」など、さまざまな理由があります。

● 飲み忘れが招く病状やフレイルの悪化

特に高齢者に多い心不全では、薬の飲み忘れに伴い、病状が悪化し、入院にまで至ってしまうケースが多いです。また、睡眠薬や精神科の薬を自己判断で増減したり、飲み方が誤っている場合など間違った服薬で、ふらつきによる転倒、日中の眠気、意欲低下などが起こり、筋力・活動量が落ちるフレイル（加齢による虚弱）が進むことがあります。このようなこともあり、薬の調整は必ず医療者に相談しながら行いましょう。

● 飲み忘れ防止のためにできること

一包化（薬局で朝・昼・夕ごとに袋にまとめる）、内服カレンダーの活用、ご家族による声かけ・確認、訪問看護・訪問介護による服薬支援などが効果的です。

また、認知症が進行し、「飲みたくても飲めない」状態となる方もおられます。そのような場合には、老健（介護老人保健施設）の短期入所（ショートステイ）、長期入所などの利用で薬管理のサポート体制を整え、退所後の在宅生活にもつなげられたりもします。

何か気になることはお気軽にご相談ください。お薬は、皆様の健康な暮らしを支える大切なパートナーです。「管理が難しい」「飲み忘れてしまう」「薬が多くて心配」こうした不安や疑問があれば、医療相談でいつでもご相談ください。

本年も地域の皆様の健康を守り、支え続けられるよう、深谷俣野地域ケアプラザの方と協力して努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

医療相談

医療やからだの健康について相談ができます。
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。

原則月第2・4木曜日13時～14時頃まで



ケアプラザ活動報告



ふうまあFESTA!! 開催しました



12月13日(土)にケアプラザで活動している団体さんの発表会を開催しました。ケアプラザでの活動の成果を発表してくださったみなさん、お一人お一人が輝いて見えました。最後は会場全員でジングルベルを歌い踊りました。後日には、他の団体の活動の様子を始めて見ることで刺激になった、またやりたい、などの感想もうかがいました。団体の皆さん同士の交流の会にもなったようです。

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



クリスマスリース・お正月飾り作り

主催：メモリアルグリーン
(指定管理者 清光社・横浜植木共同事業体)

12月16日(火)実施 参加者12名

なんと無料で!! リースとお飾り両方を作るワークショップでした。リースはそれぞれ好きなデザインで、松ぼっくりや綿の花、シナモンスティックなどを選びながら作り、仕上げにリボンをつけた方も。少し早めのお正月用フラワーアレンジメントは、近くなったら新しい花を挿し替えて使うことができます。大好評でした。

メモリアルグリーンの皆さま、ありがとうございました。

