

どんぐり 3/10 第2火曜日  
ぼかぼか 3/18、4/15 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。

またの子育てサロン(仮称) 4/7、6/2  
毎月第1火曜日 10時~11時半 5月休み  
俣野保育園の保育士による新しいひろばが始まります。どんぐりやぼかぼかと同じように、申し込みは不要です。遊びに来てくださいね。

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。

絵本の紹介



作 五味 太郎  
福音館書店出版

絵本コーナーのブックリストです。好きな本はありますか？

2階 キッズスペース・多目的トイレもご利用になれます。お気軽に立ち寄ってくださいね。

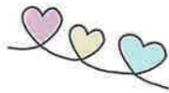
医療相談 3/12、3/26、4/9、4/23  
第2・4木曜日 13時~14時 要申込

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。

ハーティースペース 3/13、4/10

第2金曜日 13時半~15時

引きこもりがち、でも誰かと話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。



好評のパステルアートプログラム  
今回は6月12日の予定です。  
こちらはどなたでもご参加ください。

うたのひろば 3/27、4/24

第4金曜日 13時半~15時 要申込

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。みなさんと集まって、歌っておしゃべりしませんか！

介護者のつどい 3/26、5/28 要申込

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。

思い出カフェ 4/23、6/25 要申込

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。

つどい場カフェ 3/6、4/7(火)※第1火曜日

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。ポッチャ体験もできますよ~。

4月から開催日が変更になります  
第1火曜日 13時半~15時

深谷俣野地域ケアプラザ

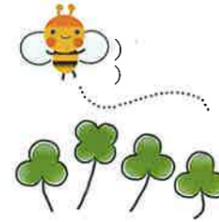
045-851-0121



ケアプラザ  
ホームページ

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

ふうまあ  
通信



【第53号】令和8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

障がいの方の暮らしを考える講座

しんぱいを少なくして  
自分らしく暮らしていくために

お申し込み受け付けています

令和8年3月23日(月) 14:00~15:30

場所：横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

内容：自立について

将来を考える時の3本柱

お金、健康、日々の暮らしのこと

相談できる場所

対象：障がいのある方のご家族、支援者、関係者

講師：NPO法人中央支援会  
松丘 昌三 氏

主催：横浜市深谷俣野地域ケアプラザ 協力：後見的支援センター とつかエコー

講師 松丘 昌三 氏

NPO法人中央支援会理事長/特別支援コンサルタント

『施設支援』から『地域支援』へ、『集団支援』から『個別支援へ』のあり方を考えるべく参加者と一緒に作るをコンセプトに、神奈川県内の特別支援学校や障害支援施設などで講演活動を行う。

特別支援学校教員をはじめ、数多くの福祉教員現場の経験(障害施設支援員、施設長、管理者、自立生活アシスタント、後見的支援・計画相談員など)があり、専門的実践的な思考を持ち、自身の重度知的障害者の親としての経験を生かした支援を展開している。

ふうまあ  
プロジェクト

みんなで

天王森泉館に行こう!!

一緒に春の散歩を楽しみませんか?~

令和8年4月11日(土) 9時半~12時頃

集合場所：9時半 俣野公園

悪天候の場合は中止します。

※神奈中バス停「俣野公園・横浜薬大前」俣野公園スタジアム側

コース：◆俣野公園~天王森泉館まで、片道1.5km(約45分)をゆっくり歩きます。  
天王森泉公園・見晴らしの丘から、天王森 泉館まで階段・坂があります。

定員：10名ほど

服装・持ち物：歩きやすい靴、飲み物

お申込みは

3/9(月)10時より

来館またはお電話で

## ◆アルコールの健康被害について

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ協力医  
医療法人 社団 りんご会  
わかば医院 院長 小松 達司



みなさん、こんにちは。

これからの季節は、送別会、お花見、歓迎会など、飲酒の機会が増える時期かと思えます。

古来中国では「酒は百薬の長」と言われていました。確かに適量のアルコールは、食欲増進や、緊張緩和、ストレス発散などで人間関係を円滑にする効果があります。また、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）を低下、善玉コレステロール（HDLコレステロール）を増加させ、動脈硬化の予防につながるとの報告もあります。

一方、過度の飲酒は、様々な健康被害をもたらします。

眠れないからと言って寝酒を飲んでいる方もいらっしゃいますが、アルコールは鎮静効果により、睡眠導入時間を短くしますが、その後の睡眠の質が低下してしまいます。すなわち、眠りが浅くなり、目が覚めやすくなり、覚めてしまおうとなかなか眠れなくなります。

それでは、適量の飲酒量とはどのくらいなのでしょう？アルコールによる健康への影響には個人差があり、年齢、性差だけでなく、アルコール分解酵素の量などにも関係しています。一般的には、1日当たりの純アルコール摂取量で20gと言われています。ビールなら500ml、日本酒なら1合、焼酎なら110ml、ワイン180ml、ウイスキー60mlが目安です。

もちろん20gまでなら健康に全く影響がないというわけではありません。

2024年に厚生労働省から発表された「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」には、少量でも飲酒すると、男性では高血圧や胃癌、食道癌のリスクが、女性では高血圧、出血性脳卒中のリスクが高まることが記載されています。乳癌は14g/日以上、大腸癌、前立腺癌、女性の胃癌では20g/日以上で発症リスクが高まります。一方、肝臓癌については 男性60g/日以上、女性は20g/日以上でリスクが高まるというデータです。ちょっと意外に思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

お酒を楽しむためには、あらかじめ飲む量を決める、飲酒前や飲酒中に食事や水分をとる、飲酒しない日を設ける（休肝日）など、飲み過ぎにならないよう心がけることが大切です。

### ◆ケアプラザ協力医の医療相談について 毎月第2・4木曜日13～14時

診察の時間けなかつたこと、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。

ご予約はこちらへ ☎ 045-851-0121

診療ではありません。



## 団体登録をしてケアプラザ施設をご利用下さい

### ◆貸出施設

- ①多目的ホール
- ②調理室
- ③地域ケアルーム
- ④ボランティアルーム



### ◆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

※営利につながる活動団体は受け付けておりません。

### ◆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。

### 深谷俣野ケアプラザ 主な団体活動

自彊術体操、エアロビクス・ストレッチ、フラ、介護予防体操、リコーダー演奏、コーラス  
詩吟、日本舞踊、太極拳、子育て支援活動、生活支援活動、グランドゴルフ、空手、  
絵手紙、健康麻雀

詳細はお問い合わせください。

## 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。