

またのっこ  
6/2  
第1火曜日  
(祝日は休み)

ぽかぽか  
5/20、6/17  
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お気軽にどうぞ。

ハーティースペース 5/8、6/12  
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。

テーマは  
いろいろ



好評のパステルアートプログラム  
次回は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 5/22、6/26  
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  
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 5/28、7/23  
奇数月第4木曜日 13時半～15時

要申込

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。

想いでカフェ 6/25、8/27  
偶数月第4木曜日 13時半～15時

要申込

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 5/5、6/2  
第1火曜日 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。  
どなたでもウェルカムの温かい居場所です。  
ポッチャ体験もできますよ～。

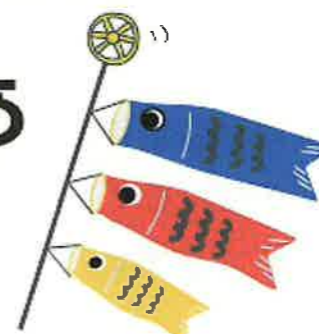
お申込み先  
045-851-0121



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



今年の10月1日から、日曜日と祝日の  
相談電話はコールセンターが対応します。

〒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  
【第54号】令和8年5月1日発行  
発行責任者：所長 奥山 英明

終活セミナー

## 『お墓の話』講座

日時：令和8年6月5日(金)  
13:00～15:00

場所：横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

参加費：無料

定員：先着25名

講師：ソフレ行政書士法人

代表 深野 友和 先生

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)

共催：横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

お申込は  
5/1(金)10時より  
来館またはお電話で

お墓の選び方・墓じまいの方法…など  
専門家からお墓の話を聞いてみませんか？  
戸塚区版エンディングノートも差し上げます。

## 『シニア向け交通安全教室』

ケアプラザに来てねプロジェクト

日時：令和8年6月20日(土)  
10:00～11:30

場所：横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

参加費：無料

定員：先着20名

対象：概ね65歳以上の方

講師：神奈川県警察交通安全教育隊

こしなが さゆり たかくら げん

出演 越永小百合さん・高倉善さん

主催：横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

協力：神奈川県警察本部・戸塚警察署

お申込みは  
5/11(月)10時より  
来館またはお電話で

シニアの方の交通事故が増えて  
います。歩行者・自転車の基本的  
なルール・マナーなどを再確認  
してみませんか？かんたん、楽  
しい体操で健康増進！交通事故  
や転倒を防止しましょう！



※動きやすい服装でご参加下さい！

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



絵本コーナーの  
ブックリストです。  
お好きな本はあり  
ますか？

絵本の紹介



絵 小風さち  
文 山口マオ  
福音館書店出版

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 5/14、5/28、6/11、6/25  
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。

## こんにちは「地域包括支援センター」です

ケアプラザの地域包括支援センターでは、下記のような相談のほか、区役所に出向かなくてもケアプラザで介護保険の申請をお受けすることができます。

また、ケアプラザまで行くのが大変な場合でもご自宅を訪問してお話を伺うことができます。

どうぞ、お気軽にご連絡ください。

※ご相談の際は事前予約をお願いします。



介護保険を利用したいのですが  
どうしたらいいかしら？

最近足腰が弱くなり、寝たきり  
への不安があります。

最近姿を見かけなくなった  
高齢者がいますが、一人暮  
らしなので心配です。



最近物忘れがひどく、お金の  
管理に自信がなくなってきました。  
頼れる身内もいません。

ケアプラザでは高齢者のお困りごとだけでなく下記のような相談も受け止めて、専門機関におつなぎしております。

障がいのある家族に関する  
心配ごと

経済的なお困りごと  
について

子育てに関する悩み

引きこもりに関する悩み

ヤングケアラーなど

## キッズスペースのご紹介

貸し出しができる小さなお子さん向けの絵本とおもちゃがあるフリースペースです。子育て支援情報もお知らせしています。開館時間中はいつでもご利用になれます。お気軽にご利用ください。



絵本リスト  
こちらから  
ご覧ください



## よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

研修を受けると、ポイントカードがもらえます。高齢者施設や、市内のケアプラザ等のポイントリーダー設置施設でボランティア活動をすると、ポイントが加算される仕組みです。貯まったポイントは、換金したり、寄付することもできます。興味のある方はお問い合わせください。まだカードを持っていない方はこの機会にぜひ研修会にご参加ください。

日時：令和8年7月31日(金) 9時半～11時半

場所：大正地区センター 2階

対象：65歳以上の横浜市民 定員：20名 参加費：無料

申し込み：6月1日(月) 受付開始

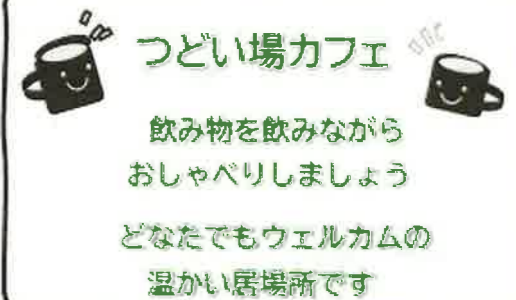
045-851-0121 深谷俣野地域ケアプラザ



## ボランティアさんを募集しています!!

概要：毎月第1火曜日 13時～16時ごろまで  
会場設営、飲み物の準備提供、片付け  
会場見守り、参加している方のお話相手など

現在6名程度のボランティアさんが活躍されています。おしゃべりや、ポッチャ、参加者の方に気の向くままに過ごしていただける場を、一緒に盛り上げていきたい方、ぜひお手伝いください。ボランティア、地域活動が初めての方も大歓迎です。



つどい場カフェ

飲み物を飲みながら  
おしゃべりしましょう

どなたでもウェルカムの  
温かい居場所です

お問い合わせ先：

深谷俣野地域ケアプラザ

045-851-0121

担当：阿部、石橋

ご報告 障害のある方を支える講座 令和8年3月23日開催

参加者：18名

## しんぱいを少なくして自分らしく暮らしていくために

内容：お金のこと、健康のこと、暮らしのこと 頼れる人をたくさん作ること  
後見的支援制度について

### 参加された方の声

家族：後見的支援制度を知ることができてよかった、日々の暮らし、将来に向けての参考になった。自立とは、頼れる人が沢山いること。

当事者：自分だけではないと感じられて少し安心した。楽しく話してくれてわかりやすかった。

支援者：支援の再確認、見直しが出来た。今後提案できる材料が出来た。『自分らしく』は支援者が思う自分らしくではないと感じることができた。

### 今後聞きたいテーマ

学校卒業後の障害者の余暇活動について  
家族の話、他者との交流

お一人で抱え込まないで、誰かに気持ちを話したり、相談することで、次のステップに進むことができる。

参加くださった皆さま、今後とも一緒に考えていきましょう。