

またのっこ
7/7、8/4
第1火曜日

ぽかぽか
7/15、8月休み
第3水曜日

未就園児と保護者のあそび場です。10時から11時半まで、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。他の方とおしゃべりしたり、子育てで気になることなどは保育支援者に相談もできますよ～

ひだまりの会 7/22、8/26 要申込
毎月第4水曜日 13時半～15時

認知症予防と認知症くいとめのスリーA(あかるく、あたまを使って、あきらめない)で認知症について知り、みんなで楽しみながら一緒に脳活性化リハビリテーションをしませんか。

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)

事前登録は不要です



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？

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。

絵本の紹介



作 わたなべ ちなつ
福音館書店 出版

医療相談 7/9、7/23、8/13、8/27

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 7/10、8月休み

第2金曜日 13時半～15時

引きこもりがちだけど誰かと話したい方
外出のきっかけに、どうぞ遊びにきてください。
時間内は出入り自由です。



うたのひろば 7月休み、8/28 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！

介護者の集い 7/23、9/24 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。

想いでカフェ 8/27、10/29(第5週)

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 7/7、8/4

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～。



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

〒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55号】令和8年7月1日発行

発行責任者：所長 奥山英明

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。

夏休み小学生向け体験塾 テーマ『空気の力を体験する』 ストローロケットを 飛ばそう

7月30日(木)
13:00～15:00

場所：深谷俣野地域ケアプラザ

対象：小学生～中学生

内容：空気の力を知る工作、実験など

参加費：500円(材料費込み)

持ち物：うわばき、飲み物

定員：15名



- ★ 空気の力を感じてみよう
- ★ 空気と力勝負してみよう
- ★ 空気の重さを感じてみよう
- ★ ストローロケット 飛ばしてみよう

おもしろ科学
たんけん工房



横浜市深谷俣野地域ケアプラザ
おもしろ科学たんけん工房 共催

★お申し込みは ☎ 045-851-0121

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ 戸塚区深谷町1432-11

・緊急時の連絡等のため、保護者の方の連絡先をお伺いします。

・駐車場はありません。 **現在申し込み受付中!**

好評につき今年も開催!!

世界に一つだけ 自分だけの オリジナルうちわを作ろう

8月7日(金) 13:30～15:00

場所：横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

対象：小学生(保護者同伴可、未就園児は保護者付添い)

内容：パステルアート、貼り絵

参加費：無料 持ち物：うわばき、飲み物 定員：10名



パステルは
チョークの様なもの。
けずって粉にして、
色を塗ります。
汚れてもよい服装で
参加してください。

大腸がん検診について



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

こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか。今年の夏も猛暑になりそうですね。水分補給と適切な室温コントロールで、体調管理をお願いします。

今回は大腸がん検診についてお話ししたいと思います。大腸がんは日本人に多いがんで、増加傾向にあります。大腸がんの罹患数（新たに癌と診断された人の数）は、男性では2位（1位は前立腺がん）、女性でも2位（1位は乳がん）、男女合計数では1位（2位は肺がん）。死亡数でも男性2位（1位は肺がん）女性1位（2位は肺がん）、男女合計数では2位（1位は肺がん）です。

大腸がんは早期に発見し、適切に治療を行えばほとんどの場合治ることがわかっています。しかし早期には自覚症状はほとんどありません。早期発見のために大腸がん検診を受けましょう。大腸がん検診（便潜血検査）は、自宅で便を採取し提出するだけなので、簡単で身体への負担もありません。便潜血検査は、2日間の便を採取します。1日目の便は採便後すぐに冷蔵庫で保管、2日目の採便後速やかに提出してください。

便潜血陽性でもがん確定ではありません。ポリープ、痔、炎症などで陽性になる（擬陽性）場合があります。一方、大腸がんの人で便潜血が陰性になる（偽陰性）のは15%前後といわれています。

便潜血検査で1回でも陽性の場合、大腸鏡検査など精密検査が必要です。大腸鏡検査は大腸の中を直接観察することができ、がん、ポリープなどの病変の有無を確認できます。また、ポリープや早期がんがあれば、検査中に切除することも可能です。大腸のポリープは将来がん化するポリープ（腺腫）が多いので、切除することによりがん化に進行するリスクを減らすことができます。切除した検体は顕微鏡による病理検査を行います。その結果により追加の外科的手術が必要になることもあります。

便潜血が2回とも陰性の場合、1年後、再度便潜血検査が推奨されています。便潜血陰性でも血便、腹痛、貧血、便通異常（便秘、下痢）、便が細いなどの症状がある方は、医療機関を受診してください。

大腸癌のリスク因子は、便潜血陽性、年齢（50歳以上）、男性、第1度近親者（両親、兄弟姉妹、子供）で2人以上の大腸がんの家族歴、喫煙、BMI22.5以上などが報告されています。いくつか該当する方は、便潜血検査（あるいは大腸鏡検査）を受けることを強くおすすめいたします。

横浜市在住の40歳以上の方は、今年度も無料で大腸がん検診（便潜血検査）を受けられます。詳細は横浜市のホームページでご確認いただくか、内科・消化器科などのクリニックでご相談ください。



◆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

診察の時に聞けなかったこと、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。

自主事業のご報告①： 4月11日(土)

ふう～まあ散歩 「みんなで天王森泉館へ行こう！」



季節外れの夏日（予想最高気温26℃）に、参加者8名と俣野公園から天王森泉館までの往復約3kmの道のりを歩きました。ケアプラザの事業に初めて参加された方も、歩きながらの会話や道祖神の見物などを楽しまれて、あっという間に目的地に到着。横浜市認定歴史的建造物の天王森泉館（旧清水製糸場本館）では、歴史ある建物と新緑の美しいお庭をそれぞれ見学しました。掘りたてのたけのこ販売もあり、とても立派で帰れず残念でしたが、自然豊かな里山でゆっくり過ごすことができました。



自主事業のご報告②： 6月5日(金)「お墓の話」講座

猛烈な台風6号が過ぎた次の日の穏やかな曇り空の下、お集まりいただいた21名（欠席者なし！）の皆さんと「葬儀」と「お墓」についての興味深いお話を行政書士の深野先生からお聞きしました。戸塚区版エンディングノート「わたしのライフデザインノート」を配布し、「葬儀」と「お墓」についての記入のポイント等もわかりやすく教えて頂きました。また、深野先生自身の貴重な体験もお話しいただいたり、メモリアルグリーン古川所長にも最新のお墓事情についてお話し頂き、とても有意義で充実した講座となりました。



ご参加いただいた皆様、深野先生、スタッフの方々、古川所長、本当にありがとうございました。私のライフデザインノート（戸塚区版エンディングノート）は、戸塚区役所や、戸塚区内の地域ケアプラザでも、受け取ることが出来ます。



大正食品配布会にお届けする食品をお預かりしています

場所： 深谷俣野地域ケアプラザ 2階 受付横の保管用ボックス

時間： 平日・土日祝日 9時～17時頃まで **第3金曜日は休館日です**

食料品で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

皆さんが届けてくださる食品が、大正地区のお困りの方々の役に立ちます。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、お気兼ねなくお寄せください。

待ってる
ニャ

