

またのっこ
9/1、10/6
第1火曜日

ぽかぽか
9/16、10/21
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 9/23、10/28 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よめのスリー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)

事前登録不要です



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。

絵本の紹介



なかがりえこ
おおむらゆりこ
福音館書店出版

医療相談 9/10、9/24、10/22 要申込
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。

ハーティースペース 9/11、10/9
第2金曜日 13時半～15時
引きこもりがちだけど誰かと話がしたい方
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 9/25、10/23 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 9/24、11/26 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 10/29(第5週)、12/24
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 9/1、10/6
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



【第56号】令和8年9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

地域ケアプラザの福祉・保健の窓口相談時間変更について

横浜市の通達により、令和8年10月から日・祝日の日中の相談業務を実施しないことになりました。つきましては、地域ケアプラザ窓口での相談時間が「月～土曜日の日中(9時から17時)」に変更になります。ご不便をおかけしますがご理解・ご協力をお願いいたします。

窓口相談時間変更の概要

ご相談は事前にご予約下さい



週末でも土曜日は
ご相談できます

【変更前】 令和8年9月まで		
月～土	9～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	18～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター

【変更後】 令和8年10月から		
月～土	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話相談 コールセンター

※開館時間(部屋の貸出)は、これまでどおり、変更はございません。

ふうまあ医療講座

～骨粗しょう症について～

日程 令和8年10月21日(水)

13:00～ 骨粗しょう症リスク測定

14:00～ 医療講座・質疑応答

講師：西横浜国際総合病院

整形外科 金井 研三 医師

申し込み受付：9月24日(木)10時～

定員：30名(先着)

ケアプラザに来てねプロジェクト

参加費無料

ハロウィンのスノードーム作り

日程 令和8年10月24日(土)

13時半～15時

対象：小・中学生

低学年以下は

保護者付き添いが必要です

持ち物：飲み物、うわばき

申し込み受付：9月15日(火)10時～

定員：20名(先着)



予告

ケアプラひろば(お祭り) 11月14日(土)開催予定です。

当日、お手伝いして下さるボランティアさん大募集！
詳しくはケアプラザまでお問合せください。



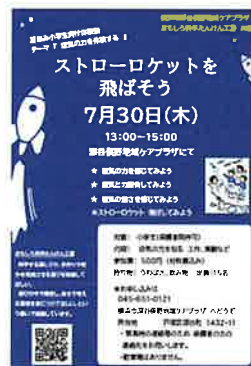
知ってる？

玉城先生の医療講座のお知らせ
認知症、知ることから始めましょう
 11月12日(木)13時から14時半
 深谷俣野地域ケアプラザ 多目的ホール
 定員 30名 参加費は無料です。
 申し込みは 10月11日(日)10時から受付

9月は認知症月間です

ご報告：小学生もケアプラザに来てねプロジェクト

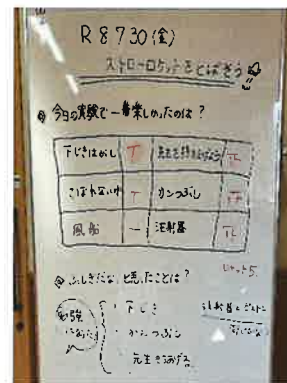
もっと多くの子どもたちに、ケアプラザを知ってもらいたい!!と、この夏も2つのプログラムを開催しました。



おもしろ科学たんけん工房共催

7月30日(木) ストロークケットを飛ばそう

空気の力を知るというテーマで、実験をしながら、身近な現象を体験し、その原理を解説してもらいました。2~6年生すべて男子の参加者さんたちは、とってもにぎやかに楽しんでくれていました。講師の方は不思議だな、と感じる心を育てること、楽しみながら科学に興味を持ってくれたらいいと話されていました。



8月7日(金) パステルでオリジナルうちわを作ろう!!

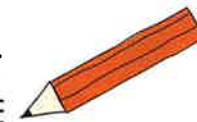
半数はリピート参加の皆さんでした。やり方の説明を受けると、ささーっと席に戻って描き始めていて、すでに頭の中に描きたい絵が浮かんでいるんだなー、と感心しました。最後はアンケートの代わりにそれぞれが感想を。色を作るのが楽しい、ふうまも描けた図工がもっと楽しくなるな！など。企画できてよかったです。



地域の方におもちゃカボチャの苗を頂いたので植えてみました。
 沢山取れたらどうしよう、と今から心配している職員がいます。
 でもこれは… 食用ではないですね
 ケアプラザの駐車場の後ろです。来館の時、見てみてくださいね。



医療コラム： 認知症について



横浜市深谷俣野地域ケアプラザ協力医
 医療法人社団 ピーエムエー ソフィア横浜クリニック
 老年化専門医 認知症専門医 循環器内科専門医 玉城 貴啓

残暑が続く中、皆様いかがお過ごしでしょうか。9月になっても暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期です。十分な水分と休養をとりながら、体調に気をつけてお過ごしください。今回は、年齢を重ねるとともに気になる方も多い「認知症」について、早期発見と日頃からできる予防を中心にお話しします。

● 認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因によって脳の働きが低下し、記憶力や判断力などに支障が生じ、日常生活にも影響が出てくる状態です。

「人の名前がすぐに出てこない」「何を取りに来たのか忘れてしまった」といった物忘れは、年齢とともに誰にでも起こります。一方で、「同じことを何度も聞く」「約束そのものを忘れてしまう」「薬やお金の管理が難しくなった」など、これまでできていた生活に支障が出てきた場合には注意が必要です。

認知症は、早く気づくことで生活習慣を見直したり、必要な治療や介護サービスにつなげたりすることができます。「年齢のせいだから」と決めつけず、気になる変化があれば早めに相談することが大切です。

● 認知症は予防できる？

認知症を完全に防ぐ方法はありませんが、生活習慣を整えることで、認知症になるリスクを減らしたり、発症を遅らせたりできる可能性があります。

特に大切なのが、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病をきちんと管理することです。これらは脳卒中だけでなく、認知症のリスクとも関係しています。定期的に健診を



受け、血圧や血糖、コレステロールを確認しましょう。

また、ウォーキングなどの適度な運動を続けること、魚・野菜・果物・豆類などを取り入れたバランスのよい食事、禁煙、過度な飲酒を避けることも大切です。

そして忘れてはいけないのが、人とのつながりを保つことです。家族や友人との会話、趣味、地域活動への参加など、外に出て人と交流することは、身体を動かすだけでなく脳へのよい刺激にもなります。耳が聞こえにくくなった場合には放置せず、必要に応じて補聴器などを活用し、周囲とのコミュニケーションを保つことも大切です。

認知症対策は、特別なことを始めるのではなく、生活習慣病をきちんと管理することから始まります。いつまでも住み慣れた

地域で自分らしく生活するために、この機会にご自身やご家族の生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

