またのっこ
12/1
第1火曜日
（祝日は休み）

ぽかぽか
11/18、12/16
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　11/25、12/23　要申込
毎月第４水曜日　13時半～15時

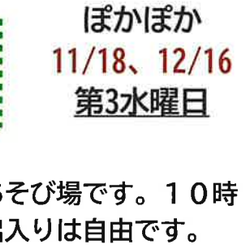
認知症予防と認知症くいとめのスリーA（あかるく、あたまを使って、あきらめない）で認知症について知り、みんなで楽しみながら一緒に脳活性化リハビリテーションをしませんか。

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



谷川俊太郎・ぶん
降矢なな・え
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　11/12、11/26、12/10、12/24
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　12/11（11月は休み）
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　11/27、12/25　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　11/26、1/21（第3週）
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、疑問などを語り合いましょう。専門職からの情報もお知らせします。　要申込

想いでカフェ　12/24、2/18（第3週）
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　11/3、12/1
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。ボ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は↓こちら

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ

ふうまあ通信

【第５７号】令和８年１１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

ケアプラひろば

11月14日
土曜日
10時半～13時
雨天決行

参加費無料

オリジナルエコショルダーにおかしを入れよう！

フリーザーバッグにシールを貼って、自分だけのオリジナルバッグを作ります。
お菓子すくいもあるよ！

対象年齢：おおむね５才以上の子ども。　親子での参加 OK です
時間：①１１時　②１１時半　③１２時　④１２時半　★各回６組まで
子育て相談ブースもあります。気軽にお話してみませんか？

お申し込み
深谷俣野地域ケアプラザ
045-851-0121

●認知症サポーターについて

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

秋も深まり、朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期ですので、暖かくしてお過ごしください。今回は、地域全体で認知症の方やそのご家族を支える「認知症サポーター」についてご紹介します。

● 認知症サポーターとは？

高齢化が進む中、認知症は誰にとっても身近なものとなっています。認知症になったからといって、すぐに何もできなくなるわけではありません。周囲のちょっとした理解や支えがあれば、住み慣れた地域でその人らしい生活を続けることができます。そのための大切な存在が「認知症サポーター」です。認知症サポーターは、何か特別な介護を行う人や専門職ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守り、自分のできる範囲で支える「地域の応援者」です。

● 私たちにできること

例えば、近所の方が道に迷って困っていたら優しく声をかける、同じことを何度も尋ねられても急かさずに話を聞く、認知症の方を介護しているご家族の話に耳を傾けるなどとした小さな行動も大切な支援です。認知症の方への対応では、間違いを強く指摘したり、無理に説得したりするよりも、まず本人の気持ちを受け止め、安心してもらうことが大切です。認知症について正しく知ることは、「どう接したらよいのか分からない」という不安を減らすことにもつながります。

● 地域みんなで支える認知症

認知症の方を支えるのは、ご家族や医療・介護の専門職だけではありません。地域の住民、商店、交通機関、医療機関、介護事業所など、さまざまな人が認知症を理解することで、困っている方に自然に声をかけられる地域をつくることができます。そして、認知症の方やご家族が地域の中で孤立しないことは、とても重要です。「困ったときには相談できる」「地域に見守ってくれる人がいる」と感じられることが、安心して暮らし続けるための支えになります。

11月には、地域の皆様を対象とした「認知症講座」を開催予定です。認知症は決して他人事ではありません。この機会に認知症について一緒に学び、「認知症になっても安心して暮らせる地域」を皆さんと一緒につくっていきましょう。

医療相談について

原則毎月第2･4木曜日　13時～14時頃まで　※1回につき 20分程度
お申し込みは　　☎ 045-851-0121へどうぞ

地域包括支援センターからのご報告

１０月２日(金)　個別地域ケア会議

テーマ：ごみ屋敷になりやすいケース像を知り、地域でどのような対応ができるかを話し合う

検討内容
① ごみ屋敷になりやすいケースの共通点
② ごみが山積みになる事によるリスク
③ それぞれの立場からどのようなことができるか

発生の背景には、年を重ねることや病気による体の衰え、物忘れなどによる判断力の低下、疾患による心の不安定さ、金銭的な困難等があることを共有しました。

※ 対象者自身は「地域の困った人」ではなく、「地域で困っている人」

地域で、どの様な関りができるかを考えました（提案）

- 分別が難しい場合は行政の「ふれあい収集」を活用する。
- 行政の担当部署に「ごみ屋敷条例」に該当するかを相談する。
- 自治会独自の大きな文字で判りやすいごみに関する資料を作る。
- 「ごみ出しボランティア」等、住民が頼りやすい体制作りを検討する。
- 近所で心配な人がいたら町内会や管理組合、民生委員、ケアプラザなどに相談する。

地域ケア会議は、厚生労働省が推し進め、地域包括支援センターや市町村が主催する会議です。高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を続けられるために、地域の支え合いについて、みんなで話し合う場です。

ケアマネジャー、医療・介護専門職、自治体職員、民生委員、町内会役員、管理組合、NPO団体などが参加し、個別ケースや地域課題を検討します。