



横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌

せりきんつうしん

第117号 芹が谷通信



横浜市港南区芹が谷2-16-12 Tel045-828-5181 fax045-828-5182

発行元 社会福祉法人親善福祉協会 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

発行責任者 所長 金牧 浩之 開館時間：月～土曜日 9～18時・日、祝日 9～17時

相談窓口：全日9～17時 ※施設点検日：毎月第4月曜日

登録団体の皆様 日頃より感染症拡大防止にご協力頂きありがとうございます。現在、貸室の予約、利用回数・時間・人数などを制限してご利用頂いております。予約の再開については、決まり次第、当施設掲示板・ホームページにてご案内いたしますので、ご確認ください。また、電話での問い合わせもお待ちしておりますのでよろしくお願い申し上げます。地域交流 織茂

秋のことどもリユース市

「いつまでも使ってほしい人」と「使いたい人」をつなぐ「もったいない」を合言葉に、おもちゃや絵本、園服洋服等ベビー＆キッズ用品のリユース市を開催します

11月3日（水・祝）10時～12時

内覧会（出品者対象）10:00～10:20※内覧会への予約はリユース品持込み時、先着順にて受付
1部（予約制）10:30～10:55 ※1部、2部は予約制となり、各部20名迄となります。
2部（予約制）11:05～11:30 ※当日枠は予約無しで参加いただけますが、リユース品が
3部（当日枠）11:40～12:00 少ない可能性があります。又、定員になり次第受付を終了させていただきます。

申込 10月4日（月）～お電話にて先着順 時間帯が2部に分かれています。

予約の際に希望をお伝えください。

1家族最小人数で参加をお願いいたします。

持ち物 持ち帰り袋

リユース品持込み期間

10月27日（水）～11月1日（月）各日9:00～16:00 直接窓口へ

♪ドレミファクラフ♪ 無料体験会

打楽器を使って、懐かしいメロディを奏でたり、音楽に合わせて座ったままできる脳トレを通じて認知症予防を行っています。

11月は無料体験会を実施します

講師 高橋亮太郎氏（音楽療法士）

日時 11月4日（木）10時～11時

定員 先着15名 対象 どなたでも

参加費 無料（通常1回500円）

申込 10月4日（月）～先着
お電話にてご予約ください。



認知症の正しい理解と接し方

港南区役所で、行われる講演会を芹が谷地域ケアプラザでLIVE中継します。又、中継終了後、ケアプラザ職員による、認知症サポーター養成講座を行います。

日時 11月19日（金）14時～16時

①講演会「認知症の正しい理解と接し方」（LIVE中継）
講師 川崎幸クリニック 院長 杉山孝博氏

②認知症サポーター養成講座

講師 芹が谷地域ケアプラザ 職員
(上記とも会場は芹が谷地域ケアプラザです)

定員 20名 対象 どなたでも

参加費 無料

申込 11月1日（月）までにお電話もしくは窓口へ
申込ください。応募多数の場合抽選となります。



芹が谷地域ケアプラザ事業予定表10・11月※事業へのご参加の際は申込が必要です

日	月	火	水	木	金	土	
※11/3 秋のこどもリユース市…リユース品のご提供のみの参加も大歓迎です ※ミドルリフレッシュ…11月は第2・3火曜 18:30～ミドル世代のしっかり体操※体験可 ※「町のお医者さんと語ろう」…年内お休み。協力医豊福深奈先生との茶話会です					10月1日	2日	せりかふえ
3日	4日	5日 健康団碁	6日 いこい場	7日 ドレミファ	8日	9日 せりかふえ	
10日 虹の会	11日	12日 ミドルリフレッシュ	13日 たんぽぼ	14日	15日	16	
17日 ステーション	18日	19日 健康団碁	20日 いこい場	21日	22日 男のレコード 喫茶	23日 せりかふえ	
24日	25日 施設点検日 休館	26日 虹の会 ミドルリフレッシュ	27日 たんぽぼ	28日	29日	30日 せりかふえ	
31日	11月1日 子どもリユース品持込み期間	2日 健康団碁	3日 文化の日 秋の子ども リユース市	4日 ドレミファ 無料 体験	5日	6日 せりかふえ	
7日	8日	9日 ミドルリフレッシュ	10日 虹の会	11日	12日	13日 せりかふえ	
14日	15日	16日 「ほっ」と 健康団碁 ミドルリフレッシュ	17日 いこい場	18日	19日	20日	
21日 ステーション	22日 施設点検日 休館	23日 勤労感謝の日	24日 たんぽぼ	25日 虹の会	26日 男のレコード 喫茶	27日 せりかふえ	
28日	29日	30日 健康団碁	12月1日	2日 ドレミファ	3日	4日 せりかふえ	

※ 囲い文字 は、子育て支援事業です。小学生までのお子様と保護者が、ご一緒にご参加ください。

※ パンの日(そよ風南の家)…人気の手作りパンです。売り切れ次第販売終了。現在、時間を短縮し販売。

なお販売日は、毎月第1・3水曜日 12:20頃～30分間程度1階にて販売します。(祝日はお休みです)



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、全ての事業を電話予約制とし「当日の検温」「マスク着用」「手指消毒」

が必須となります。また横浜市からの要請により、事業が予告なく中止になることもあります。ご了承ください。

R3年10月

号外

横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌
せりきんつうしん
芹芹通信



出張版 「町のお医者さんと語ろう」

横浜市芹が谷地域ケアプラザ協力医の豊福深奈先生より、「かかりつけ医」に関する情報を伝えします。

新型コロナウイルス感染症の流行している現在、発熱した場合の受診先を探すときやワクチンの個別接種の申し込みのときに、「かかりつけ医はいますか」と問われることがあります。今回はこの「かかりつけ医」について、皆様と一緒に考えたいと思います。

かかりつけ医という言葉は、日本医師会が提唱しています。

健康に関するこを
何でも相談できる

身近にいて
頼りになる

かかりつけ医
を持ちましょう

かかりつけ医の定義とかかりつけ医機能

このような、案内を目にされたかたもいらっしゃると思います。日本医師会は、地域の医療・介護に取り組む医師が加入している学術団体のひとつです。この、日本医師会が定義する「かかりつけ医」とは、「健康に関するこを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師」としています。しかし受診の頻度や回数、最後に受診してからの期間などの定めはなく、どういう場合に「かかりつけ医」にあたるのか明確な基準はありません。

子どもの頃から同じ地域にお住まいであれば、風邪や予防接種でかかっていた診療所を「かかりつけ医」にすることができますが、成人してから小児科にかかることはできません。また、お住まいが変わられた方、高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの慢性疾患を患っていない方、大きな病院に定期的に通院している方などは、近隣に「かかりつけ医」とよべる診療所をお持ちではないと思います。

裏面へ

では、どうすれば「かかりつけ医」をもつことができるでしょうか？

- ① 横浜市の健康診断を行っている近くの診療所に、年1回健診を受けに行く。
- ② 体の痛み、皮膚のトラブル、心の不安など専門の医療機関を受診する前に近くの診療所に相談に行き、専門医の診療を必要とする状況であれば、紹介状を作成してもらう。
- ③ 大きな病院で治療を継続している場合でも、主治医に近くの診療所との連携をお願いしておく。
- ④ 同居するご高齢のご家族に介護が必要になった場合に、主治医意見書を作成してもらう。

このような方法でご近所に「かかりつけ医」を作ることをお勧めします。また、近隣の診療所の様子がわからないなど、診療所探しに疑問がある場合は、地域ケアプラザで相談するのもひとつ的方法だと思います。地域ケアプラザは、その地域の医療・介護の情報を収集していますので、困ったことがあれば、まず相談に行ってみましょう。

ところで、「かかりつけ」は、予防接種や健診をしてくれる医療機関ばかりではありません。眼科・歯科・薬局もかかりつけをつくりましょう。眼科・歯科に関しては、調子が悪くなってからではなく、定期的に受診して自覚症状が出る前に必要な処置・処方をしてもらってください。「かかりつけ薬局」は、薬剤アレルギーに関する記録やいくつもの医療機関にかかっている場合の薬剤相互作用の管理など、皆様が服用する薬剤の管理を行ってくれる薬局です。新型コロナウイルス感染で自宅療養中の感染者に必要な薬剤を届けてくれる薬局もあります。皆様の療養に心強い支えとなってくれます。

「かかりつけ医」の定義に関しては、各医療機関によって捉え方が異なっています。年1回の健診だけでは、「かかりつけ」としてくれない場合もあります。それでも、「かかりつけ医」を持つことを心がけて頂くことをお願い致します。



お問い合わせ先

横浜市芹が谷地域ケアプラザ 地域包括支援センター

〒233-0006 港南区芹が谷2-16-12

TEL : 045-828-5181

