

# 自主事業カレンダー

2026年2月

黒字・・・自主事業 青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室		15:00～ 中国健康体操	10:00～ ふらっとカフェ		
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
13:30～ フレンド ハーモニーの和 (若年性認知症)	10:00～ ハーモ-いずみ野		13:00～ スマホ・ パソコン講座	13:00～ すこやか会		
22	23	24	25	26	27	28
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			10:00～ 子育てサロン ぼぼんだ	9:45～ ベビ-と一緒に親子体操 11:00～ 1歳児パ ラス体操		休館日

いずみ野地域ケアプラザ 玄関入り口にて販売いたします。

- ・うれしの (低糖質菓子) 2/19 (木) 11:15～12:15
- ・ぶどうの樹 (パン) 2/24 (火) 11:00～12:00
- ・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 2/27 (金) 11:00～12:00

2026年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室		15:00～ 中国健康体操	10:00～ ふらっとカフェ		
8	9		11	12	13	ホワイトデー
			10:00～ この指とまれ			
15	16	17	18	19	20	21
13:30～ フレンド ハーモニーの和 (若年性認知症)	10:00～ ハーモ-いずみ野 13:00～ 戸塚共立 いずみ野病院 医療講座		13:00～ スマホ・ パソコン講座	13:00～ すこやか会		
22	23	24	25	26	27	28
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			10:00～ 子育てサロン ぼぼんだ	9:45～ ベビ-と一緒に親子体操 11:00～ 1歳児パ ラス体操		休館日
29	30	31	いずみ野地域ケアプラザ 玄関入り口にて販売いたします。			
	10:00～ この指とまれ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・うれしの (低糖質菓子) 3/3 (火) 11:15～12:15</li> <li>・ぶどうの樹 (パン) 3/10 (火) 11:00～12:00</li> <li>・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 3/27 (金) 11:00～12:00</li> </ul>			



# おさんぽ

ホームページに  
しつなあります。



第83号  
令和8年2月1日  
発行責任者  
所長 鈴木 登志子

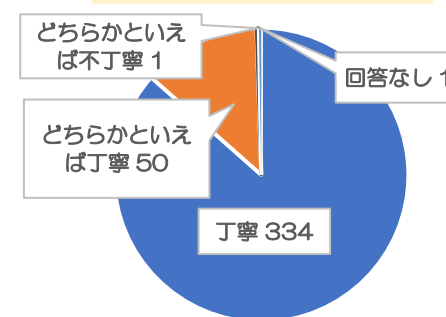
社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会 横浜市いずみ野地域ケアプラザ

〒245-0016 横浜市泉区和泉町6214-1 TEL:045-800-0322 FAX:045-800-0324

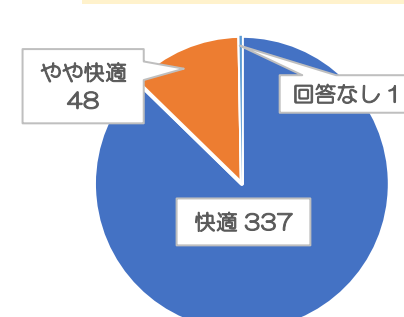
## ☆アンケートにご協力ありがとうございました☆

昨年10月にケアプラザを利用されている貸室団体のみなさまを対象にアンケートを実施いたしました。以下がアンケート結果となります。

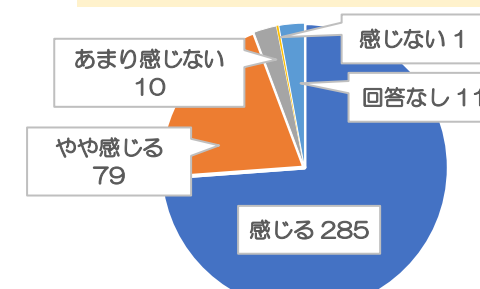
【職員の対応について】



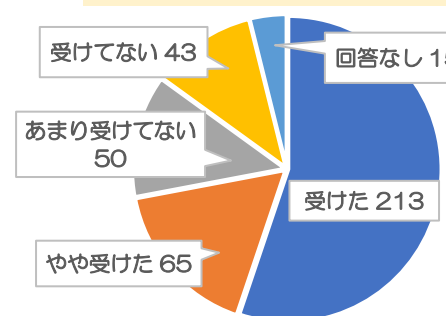
【施設の快適性について】



【要望などをお伺いする体制が整っていると感じるか】



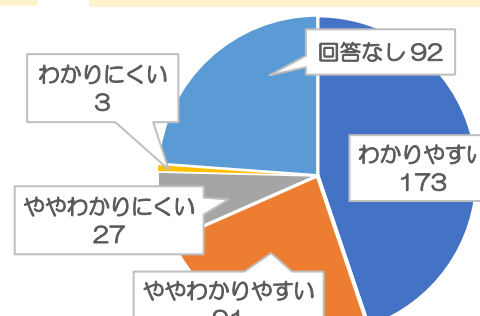
【緊急時の対応について説明を受けていますか】



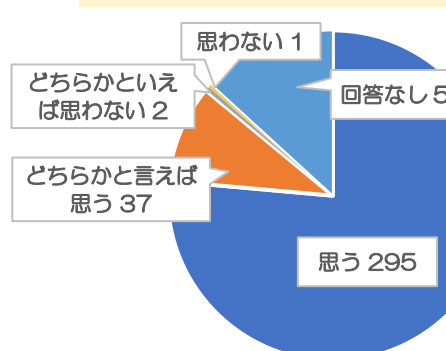
【広報について地域の方々へ周知されていますか】



【貸出施設の利用手続き(予約)はわかりやすいですか】



【今後も地域ケアプラザの貸出施設を利用したいと思いますか】



### <ご意見・ご要望(一部掲載)>

- ・いつも感じが良く快適です
- ・きれいに掃除が出来ていると思います
- ・(貸室の) 予約し、部屋がとれたかどうかの連絡を4日いただいているが、とれなかった場合のみ連絡をしていただければいいと思います
- ・職員の皆さん、お元気で愛想が良く楽しませていただいております

皆様から頂いたアンケートを基に、よりよい貸室運営が行えるように努めて参ります







## 塩田先生のちょっとコラム いずみ野地域ケアプラザ協力医 塩田医院 塩田淳朗先生



### ～2026年の花粉症について～

日本人の花粉症の有病率は年々増加し、この20年で約2.5倍の39%との報告があり、多くの人の悩みの種となっています。さらに、昨年2025年の夏が記録的な猛暑だったため、2026年春の花粉飛散量は多くの地域で厳しいものになると予測されています。

花粉が飛散し始める時期は、初冬期（11月から12月）と厳冬期（1月から2月）の気温によって変化します。初冬期の気温が高めだと遅くなり、厳冬期以降の気温が高めだと早まります。花粉情報は、毎年1月下旬ごろから民間気象会社のウェブサイトや天気予報などで提供されます。花粉の時期はそうした花粉情報を活用し対策しましょう。

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは花粉症の症状を軽減するだけでなく、花粉症ではない人が花粉症になるのを防ぐ効果も期待できます。

治療は抗アレルギー薬などですが、花粉飛散シーズン前や症状がごく軽いときから開始しておくことで、症状の悪化を抑えられることが分かっています。早めに準備するのが良いでしょう。

特殊な治療としてアレルギー免疫療法があります。減感作療法とも呼ばれ、アレルギーの原因である「アレルギー」を少量から投与することで体をアレルギーに慣らし、アレルギー症状を和らげる治療法です。症状が強くて困っている方はアレルギー科などアレルギー免疫療法を行っている医療機関に相談しましょう。

## 泉区エンディングノート「わたしの人生計画帳」をご存じですか？

エンディングノートとは自分自身に何かあった時に備えて、ご家族などに対して必要な情報やご本人の思いを残しておくためのものです。

泉区エンディングノート「わたしの人生計画帳」は必要な情報を残すだけでなく、ご自身のこれまでの人生を振り返り、これからをどう歩んでいきたいか、前向きに暮らすきっかけ作りにつながります。

泉区エンディングノートはとても薄く大切なポイントに絞っており、書き始めやすいページ数となっています。そろそろエンディングノートを準備しようかしら？という方にピッタリ！泉区エンディングノートはケアプラザや区役所（2階209番窓口）でお渡ししています。

是非、お気軽にお声かけください。



《申し込み先》いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322 担当：木原



## 新春の風を感じて歩く ～歩け歩け大会～



1月3日、和泉北部連合自治会主催の『歩け歩け大会』に参加しました。朝、薄氷が張る寒い日でしたが、参加者は150名で、今年のコースは、いずみ台公園→宮沢神社→貉窪公園→大久保原公園→いずみ台公園の8キロ。神社では初詣をしたり、初めて行った公園など皆様と交流しながら楽しく歩きました。

ゴールでは今年も地域の皆様が朝から豚汁を準備して下さり、歩いた後の豚汁は格別に美味しかったです。



## ～和泉北部連合自治会賀詞交歓会～

1月11日、和泉北部連合自治会主催の賀詞交歓会が開催されました。中山会長に続き、ご来賓の山口区長よりお祝いのご挨拶をいただきました。各所で会話が弾み、ビンゴ大会は盛り上がりしました。本年も地域の皆様との繋がりを大切にしてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



## グリーンハイムB地区 ～餅つき～



1月11日に餅つきに参加しました。今年は30キロのもち米が準備され、お餅は3種類、温かい豚汁も用意されていました。赤ちゃん連れの方から年配の方まで幅広い世代が参加し、子どもたちは餅つき体験をして楽しんでいました。

地域の方々がお互いに声を掛け合い、交流の場としてにぎわっていました。



## ～すこやか会 新年会～ ケアプラザ職員による寸劇



1月15日、すこやか会にて「買い取り被害にご注意を！」をテーマに、職員による寸劇を披露させていただきました。

突然の訪問や電話による買い取り被害が増えています。「査定は無料」「今日だけ特別」などと言って、考える時間を与えず契約を迫ることもあります。

知らない人を家に入れないこと、一人で対応しないこと、少しでもおかしいと思ったらいつでもご相談ください。

## 認知症サポーター養成講座～いずみ野小学校～

1月14日、いずみ野小学校の6年生を対象に「認知症サポーター養成講座」を行いました。「認知症」という言葉を聞いたことはあっても、どんな症状なのか、どう対処すればよいのか知らなかったという意見もあり、皆さん真剣に話を聞いていました。

