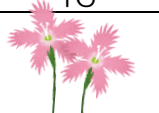


自主事業カレンダー

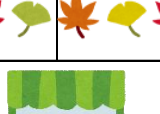
2026年10月

黒字・・・自主事業

青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00～ ふらっとカフェ		
4	5	6	7	8	9	10
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室		15:00～ 中国健康体操	11:30～ カフェ・リアン		
11	12	13	14	15	16	17
	 スポーツの日		10:00～ この指とまれ	13:00～ すこやか会		
18	19	20	21	22	23	24
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～ おげんき塾		13:00～ スマホ・ パソコン講座	9:45～ パ'ビ-と一緒に親子体操 11:00～ 1歳児パ'ラッ体操		休館日
25	26	27	28	29	30	31
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			10:00～ 子育てサロン ぼぼんた	13:30～ スクエアステップ 体験会②	10:00～ この指とまれ	
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) 10/ 6 (火) 11:15～12:15 ・おれんじ村(シフォンケーキ等) 10/15 (木) 11:00～12:00 ・ぶどうの樹(パン) 10/20 (火) 11:00～12:00						

2026年11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	 文化の日	15:00～ 中国健康体操	10:00～ ふらっとカフェ		
8	9	10	11	12	13	14
			10:00～ この指とまれ	11:30～ カフェ・リアン		いずみ野 文化祭
15	16	17	18	19	20	21
	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 ぼぼんた	9:45～ パ'ビ-と一緒に親子体操 11:00～ 1歳児パ'ラッ体操		休館日
29	30					
	10:00～ この指とまれ					
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) 11/ 5 (木) 11:15～12:15 ・ぶどうの樹(パン) 11/17 (火) 11:00～12:00 ・おれんじ村(シフォンケーキ等) 11/19 (木) 11:00～12:00						



おさんぽ

ホームページに
つながります。



第91号
令和8年10月1日
発行責任者
所長 岡部 八千代

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

泉区制40周年記念

第5回 いずみ野文化祭

令和8年11月14日(土) 10:00～15:00

(【屋外】雨天順延⇒11月15日(日) 10:00～15:00 【屋内】雨天決行)

【屋外】

【屋内】

場所：いずみ野駅北口 相鉄ライフ広場
野外ステージ

- ・地域の活動団体による展示・販売・発表
- ・キッチンカーの出店

場所：いずみ野地域ケアプラザ

- ・地域の活動団体による発表
- ・どなたでも参加可能！健康チェックコーナー
- ・コーヒー&手作りパウンドケーキの販売

主 催：和泉北部連合自治会、いずみ野地域ケアプラザ

協 力：(株)相鉄ビルマネジメント、(株)カルサイト

後方支援：和泉北部保健活動推進員、和泉北部スポーツ推進委員、和泉北部青少年指導員



いずみ野文化祭 学生ボランティア

大募集！

いずみ野文化祭当日に、お手伝いをしてくださる学生さんを募集します！

地域イベントに興味・関心のある方は、ぜひお問い合わせください。

【対 象】中学生～大学生の方

【活動時間】9:30～15:30が目安。(内容によって、時間が異なる場合もあります)

【活動内容】テントの設営・片付け、ステージ発表の準備・出演者案内、出展の手伝い等。

【お問い合わせ・お申し込み先】いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

※お申し込みの際、ご希望の【活動時間】【活動内容】も合わせてお伝えください。

できる時間・できる範囲で大丈夫！一緒にいずみ野文化祭を楽しみましょう♪

🌸🌸🌸 包括支援センター 福祉・介護に関する相談時間 🌸🌸🌸

🌸相談は無料です。

🌸電話や来所・訪問での相談に対応。

🌸福祉・介護に関わる方のよろず相談所。

＊来所時は事前連絡を頂けるとスムーズに対応ができます。

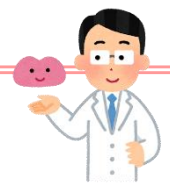
相談専用電話：045-804-2732

＜休館日＞

年末年始及び、施設点検日(毎月第4土曜日)

(変更となる場合がございます)

曜日	受付窓口	相談時間
平日	窓口・電話相談 地域ケアプラザ	9:00～ 17:00
土曜	電話相談 横浜市相談専用コールセンター	17:00～ 翌 9:00
日曜 祝日	電話相談 横浜市相談専用コールセンター	9:00～ 翌 9:00



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

～ 高 血 圧 について～

2025年に発表された最新の「高血圧管理・治療ガイドライン 2025」で、「年齢や持病の有無に関わらず、原則として全員が診察室血圧で130/80 mmHg未満を目指す」というシンプルな方針に統一されました。体調や緊張などで計測値は変動しますが、おおまかに10回の計測で3回くらい130未満であれば問題ないでしょう。

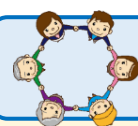
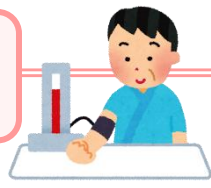
これからの秋から冬にかけては、気温の低下に伴い血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。注意点をまとめてみました。

秋冬は鍋料理やラーメンなど、塩分の多い食事をする機会が増えます。これからの季節に増える過度な飲酒も血圧を上げる要因です。煎餅は食べない、スープは飲まずに残す、など日々の減塩を心がけてください。

身体が冷えると血圧が上昇します。急激な温度変化はヒートショックという急激な血圧上昇を招くことあるので注意が必要です。入浴時の脱衣所や浴室、冷え込むトイレ、朝のゴミ出しや新聞を取りに行く際には気を付けましょう。

寒さで外出が億劫になると、運動不足から血流が悪化し、肥満や血圧上昇につながります。暖かい時間帯のウォーキングや、室内でのストレッチなど、適度に運動しましょう。

高血圧は自覚症状がないまま心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気を引き起こす「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれています。血管内の圧力が高いと全身の動脈硬化が進むためです。健診や自宅での血圧が高い場合は、症状がなくても放置せず、医療機関を受診して治療を検討してください。



生活支援コーディネーター通信



お出かけサポーターの活動について

令和2年の10月より始動した「お出かけサポーター」は、高齢者や障害者の外出支援をボランティアグループで担っています。令和2年度は利用者延27人、ボランティア延103人が、令和7年度は利用者延301人、ボランティア延863人の実績でした。何等かの理由で一人での外出ができなくなった方にとり、自分が行きたい場所に同行してくれる人がいることがとても心強いことと思います。そして利用される方がとても感謝されています。

ボランティア活動を長く続けるには、「出来る時に」「出来る人が」「出来る事を」「楽しくやりましょう!」といつも代表の大塚さんが仰っています。

お出かけサポーターは、現在27名、外出活動に留まらず、毎月第1土曜日に「お出かけカフェ」を開催し、好きな活動に参加できる工夫をしてくださっています。

皆さまの参加をお待ちしています。

【お問合せ先】045-800-0322



地域の活動報告・防災訓練



グリーンハイムいずみ野B地区 防災訓練

9月12日（土）15時から防災ベルを鳴らして、防災訓練を開始。各棟の安否確認をホワイトボードで可視化して集計。安否確認に費やした時間や課題について、防災委員で共有されていました。16時からは防災委員の取り組みやメンバー紹介。その後、消防署隊員の指導による消火器訓練とAED訓練を実施しました。子どもから高齢の方まで約80名位の方々が参加されました。

防災訓練後には納涼会で、焼きそばや焼き鳥などが振舞われ、地域の繋がりの大切さを改めて実感しました。



グリーンハイムいずみ野C地区 防災訓練

9月13日（日）に防災訓練が実施され、あいにく小雨模様にも関わらず、地域住民96名の方が参加されました。災害時に使用する防災備蓄品や貯水タンクの説明を受け、「自分の身や必要な物は、自分でできる限り準備しておく（自助）」という防災の基本の重要性を再確認しました。

車いす操作説明の他、エレベーターのない5階マンションのため、2～3人で安全に人を下ろすことができる「簡易担架」の存在と使い方が紹介されました。消防署の方々の指導による消火器訓練やAED訓練もありました。

足元の悪い中お疲れ様でした。



若竹会 敬老会へ参加

乾杯～!!



新町自治会館で若竹会敬老会が開催され、参加させて頂きました。

顔なじみの方々がお弁当を囲み、笑って、歌って、飲んで、にぎやかな時間を過ごされていました。皆様のご長寿とご健康をお祝い申し上げます。

ことぶき会 月例会へ参加



月例会へ参加しました。月例会後には敬老懇親会が予定されていて、お食事会と豪華ビンゴゲームなどが準備され、多くの方が楽しみに参加されていました。壁には参加者の方が作られたパッチワークやトールペイントの作品が飾られとても華やかでした。