

どよ風



社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
発行 横浜市いずみ中央地域ケアプラザ
住所 横浜市泉区和泉中央北五丁目 14 番 1 号
TEL 805-1700 ・ FAX 805-1798
発行責任者 所長 神坂 照美
地域交流版 第 1 2 6 号 R 5 年 9 月 発行

ヤングケアラーを知ることからはじめよう

～地域で支えられることを考えていくために～

日にち：令和 5 年 9 月 26 日（火）

時間：14:00～15:45

- ◇ 場所：いずみ中央地域ケアプラザ
(多目的ホール)
- ◇ 対象：地域の方どなたでも
- ◇ 定員：40 名（先着順）
- ◇ 申込締切：令和 5 年 9 月 20 日（水）
- ◇ 内容：①ケア経験者による体験談の共有
②質疑応答
- ◇ 持ち物：筆記用具、上履き、外履き入れ
- ◇ 参加費：無料

【講演者プロフィール】

講演者：氏原 拳汰 氏

- ・筑波大学大学院
博士前期課程 1 年
- ・大学時代にレビー小体型
認知症の祖父の介護を経験
- ・2021 年 12 月 30 日放映
NHK E テレ「セルフポートレートわたしの
風景『ヤングケアラー×2021 冬』」出演



【お申込み・お問合せ】

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ
電話：045-805-1700

清水先生の健康相談コラム ～その咳の原因は？～

特定の季節になると咳が出る、風邪の後いつも咳が残るなどの症状を感じたことはあるでしょうか。長引く咳は、3 週間以上になると遷延性咳嗽^{がいそう}、8 週間以上になると慢性咳嗽^{がいそう}と医学的には定義されており、その原因として一番多いのは咳喘息だと言われています。特徴としては、夜間から早朝に悪化しやすく、咳は痰を伴わないことが多く、季節性がしばしば認められます。

気管支喘息では、狭い気管支を空気が通る時に聴こえる、笛の鳴るような呼吸の音（＝喘鳴と呼ばれるゼーゼー、ヒューヒューと言うような音）が発生しますが、咳喘息にはありません。しかし気管支に炎症が起きているという点では同じで、治療法も同様となり、基本の治療はステロイド剤の吸入薬を使用する事です。

咳喘息は 3 割程度が気管支喘息に移行する可能性があり、ステロイド剤の吸入薬を使用することで、そのリスクが低下することがわかっています。また治療により咳の症状は良くなりますが、治療の中止には慎重を要し、状況によっては 1 年以上かけて中止していく事が推奨されています。

これから秋が近づくとつれ、1 日の気温の変化が大きくなり、夏に増殖したダニの死骸の影響で、喘息症状が出現しやすい時期になります。長引く咳の症状でお困りの際は、医療機関に相談するようにしましょう。



清水内科クリニック
しみず きたる
清水 学 先生

泉消防署による



小児救急教室



日にち：令和5年10月28日（土）

時間：10:00～11:30

場所：いずみ中央地域ケアプラザ

定員：10名（先着順）

9月25日（月）10:00～ 申込開始

子育て中のパパママ、おじいちゃんおばあちゃん対象

- 【内容】
- ・小児に起こりやすい事故や病気について
 - ・対処方法について
 - ・AEDの使い方



《お申込み・お問い合わせ》

いずみ中央地域ケアプラザ ☎ 045-805-1700

フレイル予防 ぴち栄養情報

栄養を
しっかり摂る
食欲

元気に
外に出る
歩行力

が 予防のキーワード

- まんべんなくしっかり食べて健康なからだづくり
- 『年をとったら粗食でいい』は大間違い！
- 栄養不足で痩せていると認知症リスクが大！

下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上*が目標です。

*東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより



バランスのよい食事を心がけましょう！！

第32回 男性のためのアクティブ Life 講座

葬儀の前に知っておく事講座

令和5年10月24日（火）10:00～11:30

【内 容】

- ・葬儀の費用の仕組み
- ・葬儀会社の種類と特徴
- ・互助会の仕組み
- ・その他、質疑応答

会 場：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：泉区在住または勤務で 50 歳以上の男性

（他地域の方は応相談。ご夫婦での参加も可）

定 員：20 名（申し込み多数時は抽選）

講 師：(株)板橋グループの皆様

参加費：無料

持ち物：室内履き、外履き入れ、筆記用具、水分



《お申込み・お問い合わせ》

いずみ中央地域ケアプラザ ☎ 045-805-1700

Eメール izumichuo-hp@hama-wel.or.jp

主催：私たちの活動グループ

ducks



川柳のつや



蜂の巣の

駆除はしたけど

やめとけや

虎渡 功

川柳を作ってみませんか。
ご参加お待ちしております。

《講座にご参加の皆様へ》

当地域ケアプラザには、駐車スペースがありません。お近くのパーキングをご利用下さい。



そよ風 9月号に関するお問合せ

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号



TEL 045-805-1700

担当：地域活動交流 戸越 浩美



環状4号線



至横浜

泉区役所

長後街道

至湘南台

いずみ中央駅

お知らせ

いずみ中央地域ケアプラザは第2日曜日が休館日です。