

# ぞよ風



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 諏方 弘美  
 地域交流版 第 1 5 7 号 R 8 年 4 月発行

## ボランティア感謝と交流のつどい

当地域ケアプラザで、日ごろボランティア活動をして頂いている皆様へ、感謝の会を開催しました。『楽しかった』とのお声をたくさんいただきました



黒子：  
相談員山下



いろいろな活動の人に  
会えて良かったです。

地域交流によるダンス！『め組のひと』  
事務所受付の正面の席に座っています。誰??

### ボランティアさんの声

ボランティアを楽しく  
させて頂いています。スタッフ  
さん利用者さんボランティア  
仲間に恵まれ感謝しています。

いずみ中央のケアプラザ  
はいつ来ても良い雰囲気ですと  
も好きです。  
皆さんのおかげで気持ち良く  
ボランティアをできます。

ティサービスによる  
 演劇『天国からこんにちは』  
 芸達者の演出に参加者の皆さんは、  
 笑いあり、感動あり、驚きありで喜ん  
 でくださいました。

★ボランティア希望の方はお気軽にお問合せ下さい★

## 清水先生の健康相談コラム

### ～春の花粉症について～

新緑の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月は春の最大の悩みである「花粉症」についてお話しします。

今年花粉の飛散量が多く、三月のスギに続き、四月はヒノキ花粉がピークを迎えます。スギ花粉症の方の約七割以上がヒノキにも反応すると言われており、「スギが終われば安心」と油断して対策を怠ると、症状が再燃し長引く原因となります。四月に入ってから症状がひどくなった方は特に注意が必要です。

治療において最も大切なのは、症状が少し良くなったからといって自己判断で薬を止めず、内服を継続することです。毎日薬を飲み続けることで、鼻粘膜の過敏な状態を安定させ、ピーク時の激しい症状を未然に防ぐことができます。

日常生活では、外出時のマスク着用に加え、帰宅時に玄関前で上着の花粉を払い落とすことが効果的です。また、換気は窓を十センチ程度開けるに留め、洗濯物の外干しを控える工夫も有効です。

現在は、眠気の少ないお薬や根本治療など、選択肢も広がっています。集中力の低下や睡眠不足は、新生活の質を下げてしまいます。

「たかが花粉症」と我慢せず、お早めにかかりつけ医にご相談ください。適切な対策と継続した治療で、この季節を笑顔で過ごしましょう。



清水内科クリニック  
しみず さとる  
清水 学 先生

# フイガーブカーネーションでフードを作ろう

日にち：令和8年5月9日(土)

時間：第1部 9:30~10:10  
第2部 10:20~11:00  
第3部 11:10~11:50

場所：いずみ中央地域ケアプラザ

講師：山本 憲子 氏

対象：地域の方

参加費：500円

定員：各5名 (3部制となります。)

\*申し込み多数の場合は抽選になります。



《お申込み》電話またはメールにて

4月10日(金)~5月2日(土)  
10:00~16:00

✉ [izumichuo-hp@hama-wel.or.jp](mailto:izumichuo-hp@hama-wel.or.jp)

- ①講座名 ②お名前(読み仮名・性別)  
③電話番号 ④小学生の方は学校名と学年  
⑤希望の時間帯 をお願いいたします。

\*返信メールが受信できるように設定して下さい。

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

☎ 045-805-1700 (戸越)



神奈川県立松陽高等学校

吹奏楽部 & 書道部

ぶどうの樹

コンサート

令和8年4月25日(土)

開場：12時30分

開演：13時00分

閉演：15時30分予定

場所：泉公会堂

スペシャルゲスト

ジャズピアニスト/YouTuber

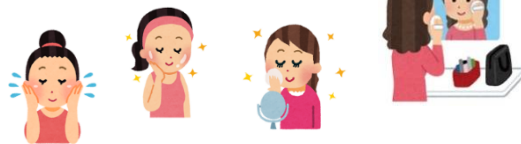
ジェイコブ・コーラーさん

座席数に限りがあります。満席となりましたら入場締切りとなります。

## 《資生堂講座》いきいき美容教室

3/12(木)高齢者自身でお手入れや化粧を楽しむセミナーが開催されました。

- ①ストレッチ→②簡単スキンケア→③いきいきメイクアップ  
→④仕上げ!のいきいき美容コースを実習しました。



『参加者の方々は明るく笑顔になって帰られました!』

\*ウォーキング

買物先が

その日のコース  
男一人居 人生気儘

弘峰



いずみ中央  
川柳のつとめ

川柳を作ってみませんか。  
ご参加お待ちしております。  
担当 川柳係

\*そよ風 4月号に関するお問い合わせ\*

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



長後街道

至湘南台

至横浜

泉区役所

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。