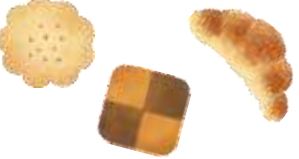


自主事業カレンダー

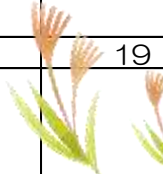
2025年8月

黒字・・・自主事業

青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
					10:00～ ハビーマッサージ 教室	
3	4	5	6	7	8	9
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室			10:00～ ふらっとカフェ		
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
13:30～ フルド ハーモニ-の和 (若年性認知症)	10:00～ ハーモニ-いずみ野		10:00～ 親子で楽しむ 琴の体験会	9:45～ ハビ-と一緒に親子体操 11:00～ 1歳児ハラス体操		休館日
24	25	26	27	28	29	30
10:00～ ふしぎな 紙染めの世界 14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			10:00～ 子育てサロン ぽぽんだ			
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。 ・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 8/1(金) 11:00～12:00 ・うれしの (低糖質菓子) 8/7(木) 11:15～12:15 ・ぶどうの樹 (パン) 8/19(火) 11:30～12:30 ・一天 (乾燥野菜等) 8/21(木) 11:30～12:30					

2025年9月

2023 9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	10:00～ ハビーマッサージ 教室	
7	8	9	10	11	12	13
			10:00～ この指とまれ			
14	15	16	17	18	19	20
	10:00～ ハーモニいずみ野		13:00～ 入林・パソコン講座	13:00～ すこやか会		
21	22	23	24	25	26	27
13:30～ フルド ハーモニの和 (若年性認知症)			10:00～ 子育てサロン ぽぽんだ	9:45～ ハビと一緒に親子体操 11:00～ 1歳児パソコン体操 13:30～ 腰痛・ひざ痛予防講座		休館日
28	29	30	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。 ・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 9/3(水) 11:00～12:00 ・うれしの (低糖質菓子) 9/16(火) 11:15～12:15 ・ぶどうの樹 (パン) 9/17(水) 11:30～12:30 ・一天 (乾燥野菜等) 9/18(木) 11:15～12:15			
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ		10:00～ この指とまれ				



おさんぽ

CPの
ホームページに
つながります。



第77号

令和7年8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

横浜市八聖殿郷土資料館館長による「歴史講座」を開催

6月17日(火)、いずみ野地域ケアプラザにて「歴史講座」が開催されました。

講師を務めたのは、横浜市八聖殿郷土資料館 館長の相澤竜次氏です。

今回のテーマは、かつて泉区の人々の暮らしを支えていた『生糸産業』についてです。歴史的背景を中心に泉区にまつわる魅力的なエピソードを掘り下げる内容で、参加者の皆さんは当時の新聞記事等をまとめた資料を手にも熱心に耳を傾けていました。

時代背景や歴史の流れについてユーモアを交えながら親しみやすく紹介され、参加された方からは「もっと地域のことを知りたい!」という声が多く寄せられました。

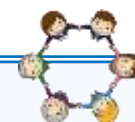
～*～*～*～参加者の感想～*～*～*～

「いずみ野の当時の風景が目には浮かびました」

「講師の話し方が面白く、あっという間に終わっていました」



大好評につき、次回講座も開催予定です！
日程等が決まり次第、広報紙および公式LINEにて
ご案内いたしますので、どうぞ楽しみに。



生活支援コーディネーター通信

多世代食堂『いずみ野キッチン』は・・・

こどもが活躍・高齢者の交流の場・地産地消取組を視点をボランティアの皆様と運営しています♪

昨年9月にオープンした多世代食堂『いずみ野キッチン』は、今年度も7月12日に第2回目を開催しました。今回は横浜市役所政策経営局や泉区役所福祉保健課、和泉北部連合地区の中山会長、泉区保健活動推進員の武関会長をはじめ長きにわたり食農教育を取り入れているいずみ野小学校の学校・地域コーディネーターなど多くの応援団が参加し、美味しい食事を囲みながら楽しいひとときを過ごしました。

『いずみ野キッチン』は小学2年生から大学生を含む地域のボランティアと、地域の民生委員児童委員・ケアプラザ職員が連携して、お一人暮らしの高齢者を招いて交流する取組です。

この取組が「横浜市民生活白書」のコラムに掲載される予定となっており、関係者一同心待ちにしています。

今後の開催日は、9月・10月・12月・2月の予定です。

【お問合せ先】いずみ野地域ケアプラザ ☎ 045-800-0322



調理室の様子



会場設営



夏野菜カレー



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



～ 熱中症について～

2025年の夏は6月中旬から30℃以上となり、猛暑と異常気象に予断を許さない状況となっています。日本気象協会発表では50%以上の日が平年よりも暑いとされており、8月も各地で厳重警戒が予測されています。環境省熱中症予防情報サイトから熱中症警戒アラートが発表されていますので、テレビやスマホなどでチェックしましょう。

熱中症対策にはこまめな水分摂取やエアコンの活用、日ごろの体力づくり（体調管理）が大切です。からだ暑さに慣れることを「暑熱順化」といいますが、一度暑熱順化ができていても、数日暑さから離れると暑熱順化の効果は薄れてしまいます。日々運動などで積極的に汗をかくのが効果的です。

お茶類、水、炭酸水などで水分摂取をしますが、発汗が多い時にはスポーツドリンク（アクエリアス、ポカリスエットなど）を飲むのも良いでしょう。経口補水液（OS-1 など）はスポーツドリンクよりナトリウムやカリウムなどの電解質が多く含まれ、病者向けの「特別用途食品」と国が定めています。脱水症状のない人が水分補給で飲むものではありません。頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感など、熱中症の症状がある場合に飲んでください。

熱中症の予防として、カリウム、ビタミンB1、クエン酸などが良いと言われています。カリウムが多いのは里芋、ほうれん草、納豆、バナナ、メロンなど、ビタミンB1の多い食べ物は豚肉、生ハム、たらこ、うなぎなど、クエン酸が多いのは梅干、レモン、グレープフルーツ、いちごなどです。バランスよく摂取して夏を乗り切りましょう。

❖ 地域包括支援センターおすすめ講座 ❖

～ 腰痛・ひざ痛予防講座 ～

申し込み開始
8月1日～

日時：令和7年9月25日(木)
13:30～14:30

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会
代表理事 黒田 恵美子先生

対象：概ね65歳以上の方

定員：25名

参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物、内履き、動きやすい格好



地域包括支援センターに聞いてみよう！相談してみよう！ シリーズNO.1



地域包括支援センターでは様々なご相談に対応しています。
今回は、日頃よくある質問や相談をご紹介します。



Q 最近ものの忘れを感じるわ。どうしたらいいのかしら？



- ◎不活発になったことによってものの忘れを感じるようになった方には、認知症予防のため、様々な教室や講座に参加することをお勧めします。
- ◎心配な方は区役所で行っているものの忘れ相談や横浜市もの忘れ検診（認知症の簡易検査）のご案内もいたします。



Q 老後のことを考えて有料老人ホームのことを知りたい。

- ◎有料老人ホームには様々な施設があります。
自立の方から入所できる施設や要介護認定がないと入れない施設、料金設定も様々です。
地域包括支援センターでは有料老人ホームの紹介センターをご紹介します。

お気軽にいずみ野地域包括支援センターにご相談ください。

- ☆相談は無料です。 ☆電話や来所・訪問での相談に対応しています。
- ☆介護・福祉に関わる方のよろず相談所です。
- ★事前に電話の上、来所をお願いします。

連絡先（相談番号）：[045-804-2732](tel:045-804-2732)



公式 LINE のご案内



いずみ野地域ケアプラザでは、公式 LINE を開設しております。
講座の情報など、地域の皆様に役立つ情報を発信しておりますので、ぜひ右のQRコードからご登録ください。

