



いずみ中央地域ケアプラザは「福祉避難所」(特別避難場所)です

『福祉避難場所』(特別避難場所)とは、大規模災害が発生した時に「地域防災拠点」や自宅での避難生活が困難な高齢者、障害児・者、妊産婦、乳幼児などの要援護者のうち、特別な配慮を必要とする方を対象とした二次的避難場所です。

専門職(保健師)などが、本人の状況や要介護認定の有無などを確認し、『福祉避難所』への避難の必要性を判断します。

受け入れ先の『福祉避難所』は区役所が決定します。

いざという時に慌てないために日頃から身近な避難場所を確認しておきましょう。



清水先生の健康相談コラム ~コロナに負けない体づくり~

本邦で初めて新型コロナウイルス感染症患者の発生が報告されてから、2年が経過しました。高齢(65歳以上)であることが重症化のリスクとなり、また高齢者は重症化する基礎疾患「高血圧、糖尿病、脂質異常症、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、悪性腫瘍、肥満症(BMI \geq 30)、悪性腫瘍」を有している方が多くいらっしゃいます。

自粛生活が長くなり、食事や運動習慣の減少から、生活習慣病に関連した基礎疾患が悪化している方を外来で見かける事が多くなりました。また不活発な生活でフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)が進行している方も増えた印象があります。

生活習慣病の悪化やフレイルの予防に対して、食事と身体活動を今一度見直して見ましょう。食事として、具体的にはタンパク質の摂取(>1g/Kg/日、鶏むね、牛もも肉、鮭、納豆、豆腐など)を意識しましょう。一食で十分なたんぱく質を取るのは困難ですので、毎食取るように心がけて下さい。また運動は週に2~3回(15分から30分のウォーキング→歩幅を大きくする様に意識し、腕を振ります。軽い筋力トレーニング→椅子に座ったり立ったりなどの、足の大きい筋肉を使う運動がおすすめです)行う事を心がけましょう。

そして感染が落ち着いたら、フレイル予防の為に、食事と運動に続くもう一つ大事な柱である、社会活動への参加を再開しましょう。



清水内科クリニック
しみず さとろ
清水 学 先生

和泉川源流を巡るウォーキング

和泉川源流探索、歩行距離約10キロ

日にち 令和4年 3月29日(火)

時間 10:00~15:30

集合：和泉区役所前広場 10:00

解散：相鉄線 三ツ境駅 15:30 (雨天中止)

対象：泉区在住または在勤で50歳以上の男性
 (他地域の方は応相談)

定員：10名 (申込多数時抽選)



参加費：無料

持ち物：昼食、飲み物、雨具、タオル、マスク着用
 動きやすい服装、靴でご参加ください

申込締切：3/20 (日)

申込み・問合せ：いずみ中央地域ケアプラザ
 ☎045-805-1700 (加藤)

Eメール izumichuo-hp@hama-wel.or.jp

主催：男たちの活動グループ ducks

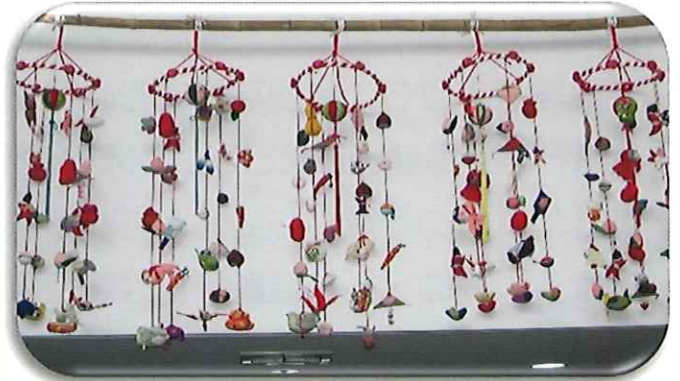
*新型コロナウイルス感染状況によって
 中止の可能性があります。



春よ来い! 吊るし雛飾り

今年も、当地域ケアプラザの館内に「吊るし雛」が飾られました。貸室利用団体「吊るし雛アート」様からの寄贈で、毎年この時季に館内を早春にしてくれます。吊るし雛は古来から幸せを呼ぶ『縁起』を古布に依り呼び起こすもので、一つ一つに意味があり親心が表現されています。

- ・唐辛子は年頃の娘に悪い虫がつかないように
 - ・蓮根は将来見通しが良くなるように 等々です。
- コロナ感染症が早く終息するよう祈るばかりです。



サポーター募集

(地域活動交流事業スタッフ)

人と接することが好きな方歓迎!

- ◆勤務時間 8:45~17:15
 - ◆日数 週2回 土曜日・日曜日
*ほかに不定期な出勤有り
 - ◆業務内容 窓口対応・電話対応・広報紙作成
(ワード、エクセルを使用)
 - ◆時給 1,040円
 - ◆待遇 交通費支給・健康診断
有給休暇(6ヶ月勤務後)
- *入職日、その他詳細はご相談ください

■スタッフ募集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 ☎045-805-1700 担当：山田 実

調理員募集

安心して長く働ける環境です!

デイサービスに伴う昼食・おやつの調理及び調理に関する作業・清掃



- ◆勤務時間 9:15~16:30
 - ◆日数 週2回程度(シフト制)
 - ◆資格 問わず
 - ◆時給 1,040円
(土、祝日は1,100円)
 - ◆待遇 交通費支給・健康診断
有給休暇(6ヶ月勤務後)
研修制度充実
- *入職日、その他詳細はご相談ください

そよ風3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



環状4号線

いずみ中央
地域ケアプラザ



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。