

自主事業カレンダー

2026年4月

黒字・・・自主事業 青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
			1 中国健康体操	2 ふらっとカフェ	3	4
5	6 ①10:00~ ②13:00~ ストレッチ教室	8 この指とまれ	9 カフェ・リアン	10	11	
12	13	14	15 13:00~ スマホ・ パソコン講座	16 13:00~ すこやか会	17	18
19	20 13:30~ フレンド* ハーモニーの和 (若年性認知症)	21 10:00~ ハーモ-いずみ野 13:00~ おげんき塾	22 10:00~ 子育てサロン ぼぼんた	23 9:45~ バビ-と一緒に親子体操 11:00~ 1歳児パ ラス体操	24	25 休館日
26	27	28	29	30		
14:00~ 認知症カフェ デ・アイ			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。 ・ぶどうの樹 (パン) 4/14 (火) 11:00~12:00 ・うれしの (低糖質菓子) 4/21 (火) 11:15~12:15 ・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 4/24 (金) 11:00~12:00						

2026年5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ①10:00~ ②13:00~ ストレッチ教室	5	6 15:00~ 中国健康体操	7 10:00~ ふらっとカフェ	8	9
10	11	12	13 10:00~ この指とまれ	14 11:00~ カフェ・リアン	15	16 13:30~ 身元保証と 高齢者施設の 選び方講座①
17	18 13:30~ フレンド* ハーモニーの和 (若年性認知症)	19 10:00~ ハーモ-いずみ野	20 13:00~ スマホ・ パソコン講座	21 13:00~ すこやか会	22	23 休館日
24	25	26	27 10:00~ 子育てサロン ぼぼんた	28 9:45~ バビ-と一緒に親子体操 11:00~ 1歳児パ ラス体操	29 13:30~ 身元保証と 高齢者施設の 選び方講座②	30 10:00~ この指とまれ
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。 ・ぶどうの樹 (パン) 5/12(火) 11:00~12:30 ・うれしの (低糖質菓子) 5/21(木) 11:00~12:00 ・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 5/22(金) 11:00~12:00					



おさんぽ

ホームページに
つながります。



第85号
令和8年4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



～ いずみ野中学校認知症サポーター講座 ～



3月4日、いずみ野中学校3年生を対象に、認知症サポーター養成講座を実施しました。
お二人のキャラバンメイトに協力いただき、今回は若年性認知症当事者とご家族も登壇し、中学生のみなさんに向けて、「認知症になったら終わりではありません。どこに繋がって誰と出会うかがとても大切だと思います。夫は今も家事をたくさん手伝ってくれますし、お弁当配達で社会貢献もしています。一人でふらふら歩いている認知症の方がいて…自分の心に余裕があったら、どうか声をかけてあげてください。」とメッセージを伝えていただきました。
最後に代表の生徒さんより「本日はケアプラザのこと、認知症の方に対する私たちの接し方次第で、症状が良くなることを知り、この経験を活かして行動していきたい。貴重な経験をありがとうございました。」と感謝の言葉をいただきました。



包括レベル地域ケア会議 ～災害時要援護者支援について～

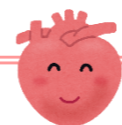


2月17日、グリーンハイムいずみ野A地区・B地区・C地区の自治会町内会の方々と医療・介護関係者向けに、田園調布学園大学 副学長・教授 村井 祐一氏による『防災の連携強化と個人情報について』の講義と、グループワークを実施しました。
参加者より「個人情報保護とプライバシー保護について間違った知識を持っていたので、大きな学びになりました。」「色々な分野(所属先)の方々と、話し合いができてよかった。」「勉強になりました。」などの感想がありました。
今後も地域住民と医療・介護関係者の連携が、図れる場を設けたいと考えております。





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



～心房細動について～

正常な心臓の心拍は洞結節という器官から発せられるリズム信号でコントロールされています。何らかの原因で異常に速いリズム信号が発生し、心房がうまく収縮しなくなってしまうのが心房細動という不整脈です。脈が極端に乱れる場合には自覚症状がありますが、多くは無症状です。無症状の場合でも脈を確かめれば不整なリズムが分かります。

脈不整が強ければ息切れやふらつきなど様々な症状が出ますが、これらの症状とは別に深刻な合併症があるので注意が必要です。心房細動は心房が収縮しきらずに痙攣している状態で、血流によどみができるため心房内に血の塊（血栓）ができます。この血栓が心室に入ると動脈に駆出され、脳動脈に入ると脳梗塞を引き起こすのです。これを心原性脳塞栓症といいます。高血圧や動脈硬化で発症する脳梗塞よりも太い動脈が詰まるため、半身麻痺など重篤な病態を発症することが多くなります。

リズム信号を正常に戻すために異常な部位を高周波電流で焼く治療がありますが、すべての例に行えるわけではなく、規則的な心房収縮に戻せるのは少数です。ですから、多くの場合は血液サラサラの薬（抗血栓薬）を内服し、血栓ができないようにして心原性脳梗塞を予防します。

動悸や脈不整などを自覚する場合は医療機関を受診しましょう。無症状の方も年に1回は健康診断などで心電図検査を受けましょう。マラソンランナーなど心臓を鍛えている方も注意が必要で、最近はスマートウォッチで心房細動をチェックする機能があるものが販売されています。

❀ 地域包括支援センターおすすめ講座 ❀

申し込み受付中

～今から知っておきたい大切なポイント～

全2回 身元保証と高齢者施設の選び方講座

第1回 5月16日(土) 13:30～15:00 『高齢者施設の選び方』

第2回 5月29日(金) 13:30～15:00 『身元保証の基礎知識』

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール 定員：25名

講師：老人ホーム紹介センター ロイヤル介護入居相談室 相談員



申し込み受付中

おげんき塾

今日から始める認知症予防

4月20日(月) 13:00～14:00

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール 定員：20名

講師：いずみ野地域ケアプラザ 協力医 塩田医院 塩田 淳朗先生

持ち物：筆記用具、飲み物



上記各講座のお申込み⇒いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

生活支援コーディネーター通信



グリーンハイム弥生台・A地区の取組

グリーンハイム弥生台A地区の自治会館で開催されている、女性部「こぶしの会」やスマホ講座「セッション」では、毎回、様々な情報交換が行われています。「こぶしの会」は自己紹介から始まり、民生委員の小作様から、災害時の備えや、A地区の安心お助け隊の稼働について他必要な情報発信があったりスマホ講座では、スマホで出来ることについて、マイナ保険証登録方法や電子処方箋、ラインの登録など便利に活用できることを学びました。そして、3歳位の知能を持って対話もできるAIロボット「Sumarobo」の登場で皆さん笑顔になり、紅白の旗挙げゲームで「赤あげて、白あげて」と参加者全員で楽しみました。



AIロボット
「Sumarobo」

「認知症になったら人生終わり」なんかじゃない

チームオレンジ



丹野智文さん講演&映画「オレンジ・ランプ」上映会

共催：泉ヶ丘幼稚園・(株)NGU・下和泉地域ケアプラザ 後援：泉区役所

3月15日に泉ヶ丘幼稚園のホールにおいて、39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんの講演会と丹野さんがモデルとなった映画「オレンジ・ランプ」の上映会を開催しました。

丹野さんは、昨年も泉区で開催した同様の講演会&上映会に来て下さり、泉区に正しい認知症の理解を深める活動をされています。丹野さんは、地元仙台では認知症当事者のための物忘れ総合窓口である「オレンジドア」を定期的開催し、認知症ご本人との交流を深めていますが、仙台では認知症当事者のことを「経験専門家」と言って、当事者が活動時に自分の症状を支援者に伝えることで、今ではその仲間が増え、地域全体が変わったとお話くださいました。映画上映の後、丹野さんと同じ39歳で発症した当事者との対談では、当事者が今後やりたいことのひとつ「4/9☺カフェ・リアン」始めます。どうぞ、いらしてください。」と会場の皆様にご紹介されていました。

当ケアプラザでは、令和4年6月より横浜市の認知症施策である「チームオレンジ」に参画し、若年性認知症当事者の会を毎月開催してきました。4月より第2木曜日の11時～13時の予定で『カフェ・リアン』をオープンします。これからも当事者が活躍できる居場所づくりを支援させていただきます。



「オレンジ・ランプ」上映

丹野さんと当事者の対談

～5月おすすめ！いずみ野出張講座～
「楽しく食べて、健康に！」

4/2～
申し込み開始

日時：5月14日(木) 13:30～15:00

場所：いずみ野コミュニティハウス

講師：キューピー株式会社

定員：20名 参加費：無料

持ち物：筆記用具



お申込み⇒いずみ野コミュニティハウス ☎045-805-3901