



地域防災拠点訓練に参加しました！

令和7年11月16日（日）10：00～

中和田中学校地域防災拠点参集訓練に参加。

この日は、和泉小学校地域防災拠点参集訓練も行われました。発災時には運営側が被災していることもあり得るため、今日の参加者が積極的に動ける状態にしておくことが重要とのこと。参加者からは熱心に質問をする様子がみられました。参加させていただき、地域での協力体制の重要性、地域で防災に取り組む姿勢を感じました。

地域活動交流 戸越



清水先生の健康相談コラム

～ヒートショック～

「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか？

これは、急な温度の変化によって血圧が大きく上下し、意識を失ったり、心筋梗塞や脳梗塞を起こしたりする現象のことです。

2014年と少し古いデータにはなりますが、日本では、入浴中のヒートショックが原因で、年間およそ19,000人の方が亡くなっているといわれています。これは交通事故の約4倍にあたる数字です。特に冬場は、発生件数が夏の7倍程度に増えるため注意が必要です。

危険のサインは「寒い脱衣所」にあります。

暖かいリビングから寒い脱衣所へ行くと、血管がギュッと縮んで血圧が急に上がります。さらに熱いお湯に入ると、今度は血管が広がって血圧が急に下がります。この血圧の変化がめまいや失神、浴槽内での溺水といった重大事故につながるのです。

予防のコツは「温度差をなくすこと」です。

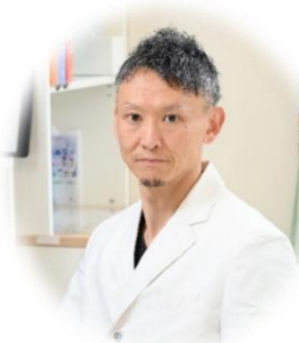
入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。暖房器具がない場合は、シャワーでお湯を出して蒸気を充満させるのも効果的です。

お湯の温度は41度以下、浸かる時間は10分程度までが目安です。

入る前には足元からかけ湯をして体を慣らしましょう。

飲酒後や食後すぐの入浴は避けてください。ご家族も「声かけ」でお互いを気遣うことが大切です。

冬のお風呂を安全に楽しみましょう。



清水内科クリニック
しみず さとる
清水 学 先生

ボランティア体験 修悠館高校の学生さん



通われている皆さんが自然に
過ごしているなと思いました。
無理なく活動ができました。



デイサービスで初ボランティア

茶ろんいずみ
折り紙グループのみなさん



10月ハロウィンにちなんで
カボチャの折り紙を教えていた
だきました。



クリスマスツリーを飾ろう

クリスマスが待ち遠しい皆さんへ☆
モールやオーナメント、サンタさんへのメッセージ
カードなどでツリーを飾ってみませんか？

日にち：令和7年12月1日(月)～25日(木)

時間：10:00～16:00

場所：いずみ中央地域ケアプラザ 館内

今年もみなさまのお越しを
お待ちしております！

川柳のついで

＊盆栽の水やり作業 我が身の日課

健康管理 一挙兩得

弘峰

＊早歩き コケて百円玉 みつけ

虎渡 功

＊近代都市 油断大敵

熊出でる

佐藤 桂子



そよ風 12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



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。

環状4号線

いずみ中央
地域ケアプラザ



至横浜

泉区役所

長後街道

至湘南台

いずみ中央駅