

自主事業カレンダー

2026年6月

黒字・・・自主事業 青字・・・共催事業

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		
7	8	9	10	11	12	13
			10:00~ この指とまれ	11:30~ カフェ・リアン 13:30~ スクエアステップ 体験会①		
14	15	16	17	18	19	20
	10:00~ ハーモニ-いずみ野		13:00~ スマホ・ パソコン講座	13:00~ すこやか会		
21	22	23	24	25	26	27
13:30~ フレンド ハーモニーの和 (若年性認知症)			10:00~ 子育てサロン ぼぼんた	9:45~ バビ-と一緒に親子体操 11:00~ 1歳児パ-ラソ体操		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。 ・ぶどうの樹 (パン) 6/9(火) 11:00~12:30 ・うれしの (低糖質菓子) 6/18(木) 11:15~12:15 ・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 6/26(金) 11:00~12:00			
14:00~ 認知症カフェ デ・アイ	13:30~ 自筆証書遺言書 保管制度講座	10:00~ この指とまれ				

2026年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			15:00~ 中国健康体操	10:00~ ふらっとカフェ		
5	6	7	8	9	10	11
	①10:00~ ②13:00~ ストレッチ教室		10:00~ この指とまれ	11:30~ カフェ・リアン		
12	13	14	15	16	17	18
			13:00~ スマホ・ パソコン講座 13:30~ 自分のからだ と向き合う講座①	13:00~ すこやか会 	10:00~ 歴史講座	
19	20	21	22	23	24	25
13:30~ フレンド ハーモニーの和 (若年性認知症)	10:00~ ハーモニ-いずみ野		10:00~ 子育てサロン ぼぼんた	9:45~ バビ-と一緒に親子体操 11:00~ 1歳児パ-ラソ体操 13:30~ 自分のからだ と向き合う講座②		休館日
26	27	28	29	30	31	
14:00~ 認知症カフェ デ・アイ				10:00~ この指とまれ	10:00~ 勾玉作り&歴史講話 13:30~ 自分のからだ と向き合う講座③	
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) 7/14 (火) 11:00~12:00   ・うれしの (低糖質菓子) 7/17 (金) 11:15~12:15・ぶどうの樹 (パン) 7/24 (金) 11:00~12:00						



ホームページに
つながります。

第87号
令和8年6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

夏休み おすすめ講座

申し込み受付中

歴史講座 ~岡津陣屋と三島神社~

日時：令和8年7月17日(金) 10:00~11:30
場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：相沢竜次氏
定員：25名 参加費：500円
持ち物：筆記用具、飲み物




申し込み受付中

親子勾玉づくり&歴史講話

本物の石を使って、親子で一緒に勾玉づくりにチャレンジしてみませんか？
歴史のプロによるお話も楽しめて、自由研究のネタがきっと見つかります！

日時：令和8年7月31日(金) 10:00~11:30
場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：相沢竜次氏
定員：小学生親子10組 参加費：500円(勾玉づくり1名につき)
持ち物：筆記用具、飲み物、汚れてもいい服装、お子様用の上履き



申し込み開始
6月5日~

自分のからだに向き合う講座 夏編 全3回

①7月15日(水) 13:30~14:30 「知って得する！高血圧と栄養の話」
②7月23日(木) 13:30~15:00 「ゆったりできる貯筋体操」
③7月31日(金) 13:30~14:30 「笑顔と声が若返る！お口と表情筋エクササイズ」

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール 対象：概ね65歳以上の方
定員：25名 参加費：無料
持ち物：飲み物、筆記用具 (※体操の回は動きやすい格好、内履き)
※全3回コースの講座のため、定員がいっぱいとなった場合は3回参加できる方の
申し込みを優先とさせていただきます。

上記各講座のお問い合わせ・お申込み⇒☎045-800-0322

となたでも

小学生親子向け

包括支援センターおすすめ



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



～熱中症について～

熱中症とは、高温多湿などの環境下で体内に熱がこもり、体温調節がうまくできなくなって起こるさまざまな病態の総称です。めまい、立ちくらみ、大量の汗、だるさといった軽い症状から、意識がもうろうとする、呼びかけに反応しないなど命に関わる重い症状まで含まれます。

2026年夏、本来は冷夏をもたらすエルニーニョ現象が発生する確率が高いようですが、高気温になると予想されています。地球温暖化の影響で大気全体の温度が底上げされ、太平洋高気圧の張り出しが強くなり、偏西風が北寄りのためだそうです。4年連続の猛暑となるでしょう。

からだ暑さに慣れる「暑熱順化」には数日から2週間程度かかりますから、軽い運動などで意識的に汗をかくようにしてください。また、熱中症の予防、軽度の熱中症の際にはまず水分摂取が重要です。十分な量の尿が出るように水分を摂取しましょう。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、のどの渇きを感じなくても水分を摂取するなど注意が必要です。また、こどもは体温の調節能力が十分に発達していないので、保護者や指導的立場の方は配慮してください。

熱中症が疑われる人を介護する際には、涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめて首やわきの下、太ももの付け根などを冷やしてください。冷たい水や経口補水液などを少しずつ飲ませますが、呼びかけに反応しない、飲水できない、高熱を認めるなどの場合には救急車を呼びましょう。



こんにちは！いずみ野地域包括支援センターです。



【介護の認定を受けるまでの流れ】とは…？

「介護保険のサービス」を利用するためには、まずは介護認定を受ける必要があります。地域包括支援センターでは介護申請の代行を行っております。

① 申請をします

本人またはご家族などが区役所や地域包括支援センターで申請をします。居宅介護支援事業所等に代行してもらうこともできます。



② 心身の状態を調査します

☆認定調査
調査員が自宅などに訪問して聞き取り調査を行います。
☆主治医意見書
申請時に依頼した主治医により意見書が作成されます。

③ どのくらいの介護が必要か審査・認定します

☆審査・判定・認定
認定調査の結果や主治医意見書をもとに、どのくらい介護が必要かなどを審査判定します。
(一次判定) コンピューター判定
(二次判定) 介護認定審査会で審査・判定(介護度の認定)

④ 認定結果通知と介護保険証が届きます

届いた通知書と保険証の内容を確認します。
☆要介護状態区分
「要支援1・2」「要介護1～要介護5」「非該当」
☆認定の有効期間や負担割合証など



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。連絡先(相談番号): 045-804-2732

☆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。

生活支援コーディネーター通信



ひなた山第3地区の活動見学に工藤保健師と行ってきました!!

ひなた山第3地区自治会館の隣の内林第二公園では 平日の朝8時半頃より、シニアクラブの皆さんがグラウンドゴルフを楽しまれています。ゲームを終える頃には約3000歩も歩いているそうです。先日、参加させていただきましたが、とても楽しかったです。お世話になりました。



🍷グラウンドゴルフの後は、「ひなたぼっこ」に参加し、手づくりカレーライスをおいしくいただきました!! 和気あいあいとしたおしゃべりが弾むひとときを過ごしました。ありがとうございました。



横浜市介護予防事業「ラミキューブ教室」のご案内

Rummikub(ラミキューブ)は、世界中で愛されているスリリングな頭脳戦ゲームです。頭脳戦と言っても、難しいルールではありません。数字の組み合わせが鍵を握ります。手持ちのコマを誰よりも早く無くしたプレイヤーが勝ちです。脳の活性化には最適です。皆さんが丁寧に教えてくださるので、初心者の方も大歓迎です! ゲームの後は仲間と茶話会。ワイワイ・ガヤガヤみなでおしゃべりしましょう!



実際に体験へ行ってきました!

【時間】月曜日 12:30~15:30 (15:00~茶話会)

第2・4金曜日 13:15~16:15 (15:45~茶話会)

【参加費】1回500円(コーヒー代込) 11回券5,000円もあります

見学・体験はいつでも大歓迎、お待ちしております。

場所: 泉区弥生台26-2 弥生台郵便局並び

★お問い合わせ先: 045-435-9011

コミュニティだんだん



健康麻雀も白熱していました!



子どもたちのボランティア活動

ボランティア表彰式

いつもありがとう! これからも頑張ってくださいね。



いずみ野地域ケアプラザでは、小学生から大学生のボランティアの方々が交流会や多世代食堂で活躍されています。

5月9日の多世代食堂「いずみ野キッチン」では、小学校6年生のお二人の活動が15回以上に達し、表彰されました。いつもありがとうございます!!

泉わくわく応援隊をご存知ですか?

地域活動のお手伝いをする隊員「泉わくわく応援隊」に登録し、活動した児童に対し、お手伝いすることにポイントシールがもらえます。3枚集めるごとに景品がプレゼントされます。

(対象: 小学校4年生から中学校3年生)

【お問い合わせ先】

泉区役所福祉保健課 ☎045-800-2433

泉区社会福祉協議会 ☎045-802-2150