

# 自主事業カレンダー

2023年8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
SUMMER		貸室予約		10:00~ ふらっとカフェ	10:00~ ベビーマッサージ	
	6	7	8	9	10	11
	①10:00~ ②13:00~ ストレッチ教室					
13	14	15	16	17	18	19
	13:30~ メンズ体操教室					
20	21	22	23	24	25	26
9:30~ フレンド ハーモニーの和 (若年性認知症当事者会)	10:00~ ハーモニーいずみ野	10:00~ 夏講座 (紙染め)	10:00~ ぼぼんた	①9:45~ ベビー&ママヨガ ②11:00~ 1歳児のバランス体操	10:00~ かけはし	休館日
27	28	29	30	31		
14:00~ 認知症カフェ テ・アイ				10:00~ シニアボランティア ポイント講座		
<p>いずみ野地域ケアプラザ 玄関入口にて販売いたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・てんてん (ドライフルーツ・雑貨販売) 8/7(月) 11:30~</li> <li>・ぶどうの樹 (パンの販売) 8/8(火) 11:30~</li> <li>・うれしの (クッキー等販売) 8/21(月) 11:00~</li> <li>・おれんじ村 (お菓子・雑貨販売) 8/23(水) 11:30~</li> </ul>						

## 自主事業のお知らせ 8月・9月

日時	事業名	募集人数等
8月31日 10:00~	よこはまシニアボランティア	ボランティア登竜門 65歳以上の方 15名程度
9月13日 18:30~	みちくさ塾 (青春歌声サロン)	どなたでも 25名程度
9月14日 10:00~	ボラ☆ステ	民謡を皆で楽しもう! 25名
9月16日 13:30~	エンディングノートのすすめ	30名募集 ZOOM参加可
9月22日 13:30~	腰痛・ひざ痛予防講座	25名程度 8/22~申込開始

上記各講座のお問い合わせ・お申込みは 045-800-0322



CPのホームページにつながります。 第53号 令和5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

### いずみ野地域ケアプラザ 地域包括支援センターより

#### ～自分の想いをつなぐ～ エンディングノートのすすめ

遺言書とエンディングノートは何が違うの? どちらを準備したらいいの? 書き方のポイントなどお伝えします。

日時:令和5年9月16日(土) 13:30~15:00

講師:神奈川県司法書士会 横浜西支部 阿部 健太郎 司法書士

定員:30名  
参加費:無料  
持ち物:筆記用具、飲み物  
場所:多目的ホール

8月11日(日)~ 先着受付開始です。

【お申込み・お問い合わせ】  
いずみ野地域ケアプラザ  
☎ 045(800)0322

### 和泉北部地区子育てネットワーク 公園遊び 実施しましたあ!

令和5年6月17日(土)、八幡山公園にて和泉北部地区子育て支援ネットワーク主催の『パパとあそぼう~公園遊び~』が実施されました。当日はとてもいいお天気に恵まれて、地域の親子9組が参加しました。砂遊びや遊具遊びなど、この日は思い切り体を使って子どもたちも大はしゃぎ。砂場では水を流し子どもに喜んでもらえる工夫をしました。

和泉北部地区子育て支援ネットワークは、和泉北部地区の子育てがより豊かになるように、和泉保育園、すきっぷ、おさがりポスト、ぼぼんた、いずみ野地域ケアプラザなど、子どもに関わる近隣施設、団体等が集まって作っているネットワークです。これからも子どもたちを地域で育てていけるよう、たくさん考えていきます。



### ◎戸塚共立リハビリテーション病院 医療講座で共催しています

令和5年度は医療介護連携として、戸塚共立リハビリテーション病院と共催した医療講座を4回予定しています。

戸塚共立リハビリテーション病院より区民の皆さんの身近な場所で医療講演を実施したいとご提案いただき、当ケアプラザで開催することになりました。専門の医師からの医療講座を聞いていただくよい機会になっていますので、是非ご参加下さい。



横浜未来ヘルスケアシステム 地域医療公開講座 共催 横浜市いずみ野地域ケアプラザ

先着順 参加費無料 定員40名

脳神経科専門医×ジャグリングチャンピオンが解説する 認知症高齢者とのコミュニケーション術

血回し世界チャンピオンに聞いた脳神経科専門医が認知症高齢者との関わり方について詳しくお話しします

横浜未来ヘルスケアシステム 横浜未来ヘルスケアシステム 横浜未来ヘルスケアシステム

次回は令和5年9月6日(水) 13:00~ お申し込み・お問い合わせは、

☎ 045-800-0320

戸塚共立リハビリテーション病院へお願いします。

## 生活支援コーディネーター通信



グリーンハイムいずみ野

### 『C地区ご近助さん』

グリーンハイムいずみ野 C地区では、支え合い活動『C地区ご近助さん』が、いよいよ8月より活動開始します。「住み慣れたいずみ野で、安心して安全な暮らしを守ってゆくために、支え合って暮らしをゆくことが大切」と、代表の添田さんと住民の方々が発信し、現在、ボランティアの皆さんが30名ほど集まりました。

ゴミ出しや買物の付き添い(車椅子での買物を含む)、電球の交換や高い所の作業、日常生活のちょっとした困りごとを解決するお手伝いをさせていただき活動にしたいと皆さん意欲的です。みんなで寄り添い、手をさしのべ、お互い様の気持ちで進めていかれることをケアプラザも応援しています。

問合せ先：添田 毅 ☎ 080-9013-4987



車いす操作の研修会

全体会議

ボランティア研修  
協力：泉区社協とケアプラザ

## 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

### 猛暑・酷暑のに備えて 熱中症に注意！！

今年も暑い夏となりました。熱中症対策にはこまめな水分摂取、エアコンの活用、日ごろの体力づくりが大切です。屋外では直射を避けるようにし、密でない場所ではマスクを外しましょう。これらの対策のうち、今回は水分や塩分の摂取について説明します。

体格や持病にもよりますが、**1日1.5L～2Lの水分摂取が推奨されます**。目安として午前中500mL、午後500mLの水やお茶類を飲むことを推奨します。「午前中コップ2杯、午後コップ2杯」です。これにより食事時の水分を加えると十分量の水分が摂取できると思います。

スポーツドリンクには塩分が含まれるので、日常的に飲んでると塩分過多になります。例えばアクエリアス500mL中の塩分は0.51g、OS-1は500mL中の塩分が1.46gで、OS-1はアクエリアスの3倍近い塩分を含んでいます。

高血圧など動脈硬化性疾患の方は、1日の塩分摂取量6g未満が推奨されます。健常な方も塩分の取り過ぎには注意が必要です。ですから、**日常的に飲むものは塩分を含まない水やお茶類**にしましょう。**屋外や運動などで大汗のときにはスポーツドリンクなど塩分の少ないもの、めまいや頭痛など熱中症を疑う症状がある場合はOS-1を飲みましょう。**

熱中症になってしまった場合、軽症では水分や塩分の摂取と体を冷やすことで改善されます。しかし、**水分が摂取できない場合や、意識障害、けいれん、高熱、歩行障害などがある場合には救急病院を受診してください。**

## 地域包括 支援センター コラム⑮

### 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,6

#### Q 車いすを借りたい。

- ◎要介護2以上の認定の方は、介護保険を利用して車いすをレンタルすることができます。ただし、要支援1・2、要介護1の方でも例外給付でレンタルが可能な場合があります。
- ◎また、ケアプラザでは無料で車いすの貸し出し(2週間程度)を行っています。車いすをケアプラザまで取りに来ていただける方になります。通院やお出かけ用に臨時で借りられる方が多いです。

#### Q 足の筋力が衰えてきたと感じている。運動したい！

- ◎ケアプラザでは、様々な体操教室を行っていますのでご案内いたします。
- ◎また、主治医の先生に相談し運動が可能な場合、介護保険を申請して認定が下りればデイサービスや通所リハビリに通うことができます。

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。
- ☆40歳以上の介護保険に関わる方のよろず相談所です。

連絡先(相談番号)：045-804-2732

## ふらっとカフェ 始めました！！



毎月、第1木曜日  
10:00～11:30  
申込は必要ありません。  
お気軽にお越しください。  
問合せ先：いずみ野地域ケアプラザ  
☎045-800-0322

発声練習

手話コーラス

体操のお兄さんとお姉さんが  
ストレッチや太極拳を、楽しく  
進行します。

ストレッチ

♪手話コーラスを  
実施しています☺

7月の第1木曜日10時から『ふらっとカフェ』が始まりました。  
参加者全員の自己紹介で始まり、ティータイムでは同じテーブルの方とのお喋りを楽しみ、簡単なストレッチ体操と「詩吟」の発声練習、最後に手話コーラス「ふるさと」を歌いました。楽しくアツという間に時間が過ぎました。

## ひまわりの会

毎月、第2・第4水曜日の午後1時半から弥生台自治会館に於いて、『介護予防を目的とした、ストレッチ体操教室を開催しています。体操が終了すると、輪になって参加者同士のお喋りを楽しんでいます。地域住民同士の情報交換の場でもあります。皆さまの参加をお待ちしています。見学も可能です。【問合せ先】いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

## いずみ野小学校 たんぼの様子



6/25の様子

7/23の様子

オタマジャクシ発見

ゲンゴロウ?

いずみ野小学校の子もたちが育てているお米の種類は、『喜寿(ぎじゅ)』というもち米です。ケアプラザのラウンジでも稲を育てています。  
是非、見に来てください。