

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

そよ風



社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
発行 横浜市いずみ中央地域ケアプラザ
住所 横浜市泉区和泉中央北五丁目 14 番 1 号
TEL 805-1700 ・ FAX 805-1798
発行責任者 所長 神坂 照美
地域交流版 第 1 2 8 号 R 5 年 1 1 月発行



3年ぶりに当地域ケアプラザのお祭り、『そよ風フェスタ』を再開します。
しかしながら、コロナ感染対策を重要視し、規模を縮小した上での開催とさせていただきます。少しでも皆様楽しんでいただけますように！！
皆様のお越しをお待ちしております。

そよ風フェスタ 2023

令和5年 12月3日(日)

時間 10:00~13:00

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

★模擬店★

♡作業所の出店

パン
クッキー
ドライ野菜
自主制作作品
〔アクセサリー
染め製品 等〕

♡地域の出店

豚汁
やきそば
ふかし芋
おでん

★イベント★

- 絵本の読み聞かせ
- 手芸教室
- バルーンアート教室
- 血管年齢測定
- みんなで飾ろう
クリスマスツリー

★当地域ケアプラザ利用団体による展示コーナーやお子様向けコーナーや福祉用具体験コーナーあります！★

敷地内駐車場はありませんのでお車でのご来場はご遠慮ください。

「満足習慣」で足もとからいキキ!

“満足”とは、足が満たされていることです。

新型コロナウイルス感染症で行動制限のあった3年以上の年月は、多くの人たちの健康と生活に影響を及ぼし、特に高齢者は外出の機会が極端に減りました。高齢者の転倒の原因としては「筋力の低下」などもありますが、実は「足の爪や指のトラブル」も影響している場合も少なくありません。足は体を支える大事な部位です。身体の土台となる足に意識を向けて健康について考えましょう。

◆ご自身でできる「フットケア方法」



- *入浴や足浴をして足・足指を清潔にしましょう。➡ 血流がよくなりリラックスできます。
- *正しく爪を切りましょう。➡ 足の指は先端にかかる体重を支え、体全体のバランスを取っています。この働きを損なわないために正しく爪を切りましょう。
- *足をいたわりましょう。➡ マッサージで血液やリンパの流れを良くしましょう。
靴は足に合ったものを選びましょう。

◆安定した歩行のために足を意識

- *足に意識を向けて正しい「フットケア方法」を知る事、「正しい歩行姿勢」を身につける事が大切です。
ご自身の体を大切に、体のトラブルは「早期発見・早期治療」し、少しでも長く自分の足で歩き続け、自立した生活が送れるようにケアを続けていきましょう。

●理想の足爪の形

白い部分を少し残し、指先を平らなものに当て、爪が当たるか当たらないか程度に切るのが理想的です。



募集中

★ドライバー

★看護師

★介護スタッフ



一緒にお仕事しませんか?

60歳代大活躍中!!

デイサービスの送迎車(ワゴン車)の運転、ご利用者の手荷物の積み下ろし等

デイサービスでの看護業務・機能訓練等

デイサービスに伴う送迎補助。入浴、排泄、食事、レクリエーション等介護全般

*詳細はお電話にてお問合せください。

☎ 045-805-1700 担当:神坂

川柳のついで

川柳を作ってみませんか。
ご参加お待ちしております。

中秋の名月やこれ

お餅かな

虎渡功



そよ風 11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



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

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。