



## カーネーションでモフモフを作ろう

日にち：令和7年5月10日（土）

時間：第1部 9：30～10：30  
第2部 10：40～11：40

場所：いずみ中央地域ケアプラザ

講師：山本 憲子 氏

対象：小学生

参加費：300円

定員：各4名（2部制となります。）

\*申し込み多数の場合は抽選になります。



何ができるかな？

### 《お申込み》

4月20日（日）10：00～

4月25日（金）16：00まで

お電話にて受付します。

★いずみ中央地域ケアプラザ

電話 045-805-1700

## 清水先生の健康相談コラム ～高齢者のお薬について～

高齢になると複数の持病を抱えることが多く、そのために多くの薬が処方される傾向があります。しかし必要以上の薬を服用することは、さまざまな健康問題を引き起こす可能性があり、薬の数が増えることで、薬同士の相互作用や副作用のリスクが高まり、特に高齢者は、身体の代謝機能が低下しているため、よりその危険が高まります。

私たち医療者は、薬を増やす際、減らす際は、その善し悪しをよく判断し、地域の薬局とも情報を共有して、この課題に対応していかなければならないと考えております。

また皆さん自身も、薬で気になることがあれば、自分で増やしたり、中断したりせず、医師や薬剤師に相談してください。

すでに服薬していないのに漫然と処方していたり、同じような効果の薬を複数服用していたり、皆さんから気づかされることがあります。必要な薬もありますし、生活習慣の改善で減らせる薬もあります。

私たち医療者は勿論、皆さん自身も自分の健康管理に積極的に関与することが、この問題に取り組む鍵の一つだと考えます。

健康長寿の延伸を目指していきましょう。

◆ 『いずみ中央地域ケアプラザ』 協力医：清水学先生の健康相談

毎月第●金曜日 13：00～14：00 （要予約）

\*お問合せ・お申込みは当地域ケアプラザへ 電話：045-805-1700



清水内科クリニック  
しみず まさる  
清水 学 先生

# メンバー募集 かがやき健康体操・男性教室

最近、『体力が落ちた…』『筋力が落ちた…』と感じることはありませんか？免疫機能を高めるためにも、身体を動かし、以前のように動ける身体を取り戻しましょう！マイペースでできるから安心！筋トレ・脳トレ・口腔体操をしっかりと行う男性向けの教室です。

場 所：いずみ中央地域ケアプラザ

日 時：第2・4土曜日 13:15~14:15

対 象：おおむね60歳以上の男性限定定 員：20名（随時受付）

持ち物：手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、  
紐で結ぶ運動靴、外靴入れ

費 用：1回500円（体験1回は無料）



シニアの皆さんなので体調や顔色を見ながら、無理なく運動ができるようにメニューを考えています。

## 参加者の声

月2回カレンダーに“かがやき体操”の予定が入ることで生活に張りが出て、精神的にとっても良い。

唯一の運動の場となっている。

自分の目で体操の仕方が確認でき、体が鍛えられて良い。

正しい体の動かし方を教えてもらえるので自己流にならずに良い。

講師：森田 美紀 氏  
生涯健康指導士  
日本健康マスターエキスパート  
日本健康マスター普及認定講師

## 退職のご挨拶

昨年4月1日いずみ中央地域ケアプラザに着任し、1年と短い期間でしたがお仕事をさせて頂きました。着任当初は地域の土地勘がなく、常に地図を見ながらの訪問で苦労し落ち込んでいた日々だったことを昨日のように思い出します。そんな時も、いずみ中央の仲間たちは親切に対応してくれたことに感謝します。これからも、地域の皆様のご健勝をお祈りし、ご挨拶にかえさせていただきます。

ケアマネジャー 中澤 裕樹

このたび、4月1日付で異動することになりました。いつも温かく接して下さる泉区の皆様に見守っていただきながら仕事ができたと、とても感謝しております。至らない点多かったと思いますが、優しく対応して下さり本当にありがとうございました。新しい部署に行ってもこれまでの経験を生かして頑張りたいと思います。

保健師 芳賀 はな

私事で大変恐縮ですが、3月末をもって退職することになりました。在職中は皆様には大変お世話になり、心より感謝申し上げます。時節柄、より一層のご自愛のほどお祈りいたします。ありがとうございました。

介護支援専門員 大部 みよ子

### \*そよ風 4月号に関するお問い合わせ\*

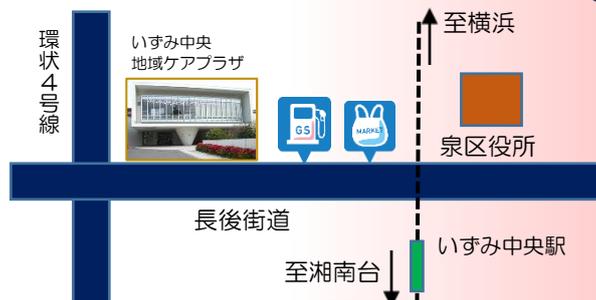
横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒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。