

# 自主事業カレンダー



2024年2月

黒字・・・自主事業 青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				貸室予約 10:00～ ふらっとカフェ	10:00～ かけはし	
4	5	6	7	8	9	10
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室					
11	12	13	14	15	16	17
	13:30～ メンズ 体操教室		10:00～ この指とまれ	13:00～ すこやか会		
18	19	20	21	22	23	24
13:30～ フレッド ハーモニ-の和 (若年性認知症)	10:00～ ハーモニ-いずみ野		10:30～ おはなし会 13:00～ スマホ講座	9:45～ ハビ-ヨガ & マヨガ 11:00～ 1歳児バ-ランス体操 18:30～ 中国健康体操		休館日
25	26	27	28	29		
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			10:00～ ぼぼんた			
<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶどうの樹 (パン販売) 2/15 (木) 11:30～12:30</li> <li>うれしの (低カロリー菓子等販売) 2/20 (火) 11:30～12:30</li> <li>おれんじ村 (お菓子・雑誌販売) 2/21 (水) 11:30～12:30</li> <li>てんてん (ドライフルーツ・雑貨販売) 2/27 (火) 11:30～12:30</li> </ul>						

## 2月&3月 いずみ野地域ケアプラザお勧め講座

初心者・シニアの方大歓迎!

### NEW スマホ講座

マンツーマン対応で丁寧に講師の先生方が指導して下さいます

日時：R6年2月21日(水)  
13:00～14:30

場所：いずみ野地域ケアプラザ  
地域ケアルーム、ボランティアルーム

定員：5名  
持ち物：ご自身のスマートフォンかパソコン  
飲み物 筆記用具等

※個人情報に関わるスマホ操作やパソコン操作は、お手伝いが難しい場合があります。ご理解下さい。

☆上記お申込み、お問い合わせ  
いずみ野地域ケアプラザ 地域交流  
Tel.045-800-0322 (代表)

戸塚共立いずみ野病院 医療講座 第4弾

### 煩わしくて時に怖い頭痛とめまい ～見分け方と対処法～

日時：令和6年3月6日(水)  
13:00～14:30

(開場：12:45)

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール  
講師：院長 高橋竜哉医師(脳神経内科)  
定員：40名  
内容：頭痛やめまいを起こした場合、危険な疾患か、危険ではないが煩わしい疾患か、その見分け方と対処法を教えます。

お申込み：戸塚共立いずみ野病院  
(受付時間 平日 10:00～17:00)  
Tel.045-800-0320 (代表)



# おさんぽ

CPのホームページに  
↓つながります。



第59号  
令和6年2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6-2-14-1 TEL:045-800-0322 FAX:045-800-0324

## ☆アンケートにご協力ありがとうございました☆

昨年10月にケアプラザを利用されている貸室団体のみなさまを対象にアンケートを実施いたしました。以下がアンケート結果となります。

問1.【職員の対応について】  
挨拶や対応の際の言葉遣いや態度が丁寧ですか

丁寧	323
どちらかといえば丁寧	86
どちらかといえば不丁寧	0
不丁寧	0
回答なし	3
計	412

問2.【施設の快適性について】  
施設は清潔に保たれ、適切な明るさや温度となっており、快適ですか

快適	346
やや快適	60
やや不快	1
不快	0
回答なし	5
計	412

問3.【要望などをお伺いする体制について】  
職員に気軽に不満や要望を伝えられる環境や体制が整っていると感じますか

感じる	278
やや感じる	106
あまり感じない	16
感じない	4
回答なし	8
計	412

問4.【緊急時の対応について】  
緊急時・災害時等における安全確保の方法について充分説明を受けていますか

受けた	113
やや受けた	75
あまり受けてない	126
受けてない	83
回答なし	15
計	412

問5.【広報について】  
地域ケアプラザの存在や業務内容、催し物について、広報誌、パンフレット等で地域の方々へ周知されていますか

されている	194
一応されている	120
3.あまりされていない	36
されていない	8
回答なし	54
計	412

問6.【利用手続きについて】  
貸出施設を利用するにあたっての手続き(予約等)はわかりやすいですか

わかりやすい	164
ややわかりやすい	109
ややわかりにくい	33
わかりにくい	9
回答なし	97
計	412

問7-1.【夜間について】  
令和5年度から、夜間(18～21時)に予約がない場合、18時に閉館している場合がありますが、知っていますか

知っている	102
知らなかった	265
回答なし	45
計	412

問7-2.【夜間について】  
問7-1について、どのように思いますか

問題ない	183
あまり問題ない	102
やや問題と思う	18
問題と思う	8
回答なし	101
計	412

問8.【今後の利用について】  
今後も地域ケアプラザの、貸出施設を利用したいと思いますか

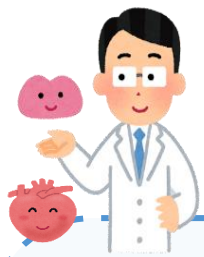
思う	294
どちらかと言えば思う	57
どちらかと言えば思わない	4
思わない	3
回答なし	54
計	412

<ご意見・要望(一部掲載)>

- ・日曜の開設がありがたい。これからも気軽に相談できる窓口であってほしい。
- ・多目的ホールやトイレのスリッパの廃止も検討して欲しい。
- ・中、高校生などが安心して利用できる学習室があるとよい。

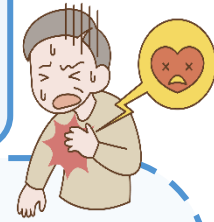
皆様から頂いたアンケートを基に、よりよい貸室運営が行えるように努めて参ります。





## いずみ野地域ケアプラザ協力医 塩田先生のちょこっとコラム

塩田医院 塩田 淳朗先生



### 冬の高血圧について

寒い季節の血圧上昇には注意が必要です。体が冷えると人間の自衛本能が働き、手足の血管が収縮するために血圧が上昇します。十分に暖かい服を着ていても、手足や足先が冷えると血圧が上昇することになります。ですから、帽子や手袋、マフラーなどを活用し、全身をくまなく暖かくするのが良いでしょう。また、入浴時に寒い浴室に入る際や、冷たい床に素足で立つと、**ヒートショック**という急激な血圧上昇を招くことがあるので注意が必要です。

さらに、**高血圧には肥満、運動不足、塩分の過剰摂取などが良くありません。**冬に血圧が上がるのは、寒さによる運動不足とそれに伴う体重増加、塩分を多くとりがちになることも原因と考えられます。日本人は白人と比較して遺伝的に塩分に対する感受性が高く、血圧上昇に関して塩分の影響を受けやすいとの研究があります。なべ物や麺類のスープには塩分が多く含まれますから気を付けましょう。

血圧が上がってしまった方は、**かかりつけ医に降圧薬**を追加調整してもらうのも良いでしょう。自宅で血圧の測定が大切なので、**血圧手帳**などに記録して相談してください。血圧計がない方は、**上腕で測定する血圧計の購入**をお勧めします。

高血圧はそれ自体にほとんど自覚症状がありませんが、**放置すると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患を発症する危険があります。**そのため、サイレントキラーと呼ばれているのです。自分では気づきにくいので、毎年検診を受けましょう。



### 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.9

地域包括支援センターでは様々なご相談に対応しています。今月号も、日頃よくある質問や相談をご紹介します。

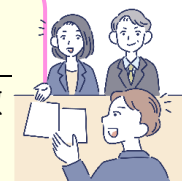
#### Q 認知症で、出かけてしまっただけ帰れなくなることがある。

◎認知症の方が行方不明になった時、できるだけ早く発見するための仕組みとして「**横浜市認知症高齢者等 SOS ネットワーク**」というものがあります。行方不明となるおそれのある認知症の方について、本人の特徴などの情報を事前に登録できます。また、認知症の方が保護されたとき、早期に身元が特定できる「**見守りシール**」(QRコードシール)を配布しています。



#### Q 自宅で夫を介護している。介護サービスも利用している。

**ケアマネに相談できるけど、他の人がどう介護しているのか話を聞きたい。**  
◎ご自宅で介護されてる方たちが交流できる場として「**介護者のつどい**」。を奇数月の第4木曜日に開催しています。介護者同士が意見交換し、交流できる場を設けています。事前に申し込みが必要です。お気軽にお問合せください。

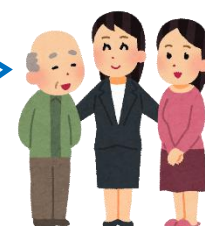


お気軽にいずみ野地域包括支援センターにご相談ください。

☆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。

☆介護・福祉に関わる方による相談所です。

連絡先 (相談番号) : 045-804-2732



## 生活支援コーディネーター通信



### 和泉北部連合歩け歩け大会



令和6年1月3日、和泉北部連合地区主催の「歩け歩け大会」に参加しました。参加者数は180名で、コースは、いずみ台公園→永明寺(岡津町)→いずみ野森ふれあい樹林→御霊神社→富士塚→いずみ台公園の8キロコース。お寺や神社では初詣をしたり、普段歩かない道に参加者の皆様と交流しながら歩きました。ゴールでは地域の皆様が前日から準備して下さった美味しい『豚汁』をいただいて、身も心もほっぴりのステキな1日となりました。

### 和泉北部連合賀詞交歓会



令和6年1月7日、約4年ぶりに和泉北部連合の賀詞交歓会が開催されました。コロナ以前の150名以上の参加者に比べて、今回は100名前後とのことでしたが、中山会長や来賓の方々のご挨拶の後は、あちらこちらで会話が弾み、沢山の笑顔が見られ、時間はあっという間に過ぎてしまいました。

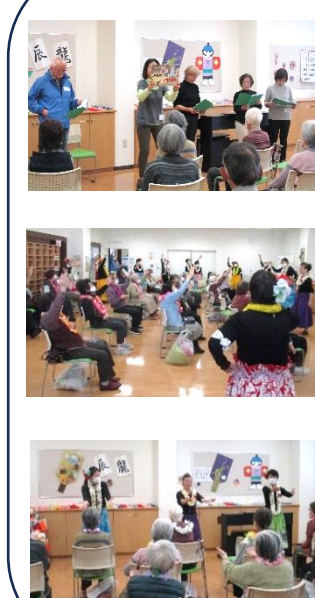
今回、賀詞交歓会に参加させていただき、多くの方と一緒に交流する機会がありました。本年も地域の皆様とのつながりを大切にしていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。

### 「小学生の書初め」実施!

令和6年1月5日、ここ数年恒例の新春「小学生の書初め」を開催し、今回も中村祥蘭先生にご指導いただきました。子どもたちからは、「上手く書きたい!」という一生懸命さが強く感じられ、緊張感のある時間が流れました。その成果が、写真でもわかりますが、本当に皆さん、上手に書けました。学校での本番もいかがだったでしょうか?!



### お出かけカフェ新年会



令和6年1月6日、お出かけカフェ新年会を開催しました。今回もおはなしほけつとの演目、フラダンス、ビンゴゲームなどスタッフが一生涯懸命に準備した企画をお客様と共に楽しみました。今回は年始に震災があったため、募金箱を設置。協力を呼びかけました。

