



自主事業カレンダー

2023年10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 | 7 |
| 貸室予約 | ①10:00~ ②13:00~ ストレッチ教室 | | | 10:00~ ふらっと カフェ | 10:00~ ハビーマッサージ 10:00~ かけはし | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 13:30~ メンズ 体操教室 | | 10:00~ この指とまれ | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 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 13:00~ おげんき塾 | | 10:30~ おはなし会 13:00~ スマホ講座 | | | 10:00~ わくわく フェスタ &文化祭 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | 10:00~ ぼぼんだ | 9:45~ ハビ-ヨガ & マヨカ 11:00~ 1歳児ハラス体操 18:30~ 中国健康体操 | 10:00~ かけはし | 休館日 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| 14:00~ 認知症カ デ・アイ | 10:00~ この指とまれ | | | | | |

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 (お菓子・雑誌販売) 10/11 (水) 11:30~12:30
- ・ぶどうの樹 (パン販売) 10/16 (月) 11:30~12:30
- ・一天 (ドライフルーツ・雑貨販売) 10/24 (火) 11:30~12:30
- ・うれしの (低カロリー菓子等販売) 10/26 (木) 11:15~12:15

いずみ野文化祭 プログラム

- テントブース 出店団体 一覧 (順不同)
- ・おでかけサポーター
 - ・泉区ヘルスメイト
 - ・いずみ野小学校キッズクラブ
 - ・健好クラブ
 - ・ひなた山さくら猫の会
 - ・C地区写真同好会
 - ・ガ-ルスクアウト神奈川泉100団
 - ・秀英高校写真部
 - ・FCP 次代のまちづくり
 - ・年金者女性の会
 - ・この指とまれ
 - ・ナルク横浜
 - ・泉区歴史の会
 - ・かけはし
 - ・泉区薬剤師会
 - ・仏像彫刻 苅部
 - ・焼き絵の会 マ-ブル
 - ・子育て支援グループ

- パフォーマンススケジュール
- ☆野外ステージ☆
- 10:00 開会式
 - 10:20 キッズクラブ
 - 10:50 恒友会
 - 11:20 秀英高校
 - 11:50 アワイワラカホラ
 - 12:20 いずみ野中学校吹奏楽部
 - 12:50 A地区太極拳同好会
 - 13:20 はまゆう吟詠会
 - 13:50 ウルヴェヒ
 - 14:20 ⑩塊世代バンド J&B
 - 15:00 閉会式
- ☆ケアプラザ (2F) 多目的ホール☆
- 10:10 おはなしぼけっと
 - 10:40 アソノ・マツリ・アソノ・アソノ
 - 11:10 ららの会
 - 11:40 いずみ野すこやか会
 - 12:10 わの会
 - 12:40 シャンテの会



おさんぽ

CPのホームページに
つながります。

第55号
令和5年10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

いずみ野文化祭 第2回

いずみ野文化祭と同時開催!
いずみ野わくわくフェスタ
10月21日(土)
10:00~15:00 [雨天時は翌日開催]
(いずみ野文化祭詳細は4面へ)

さらなる活動と拡がりのために...それぞれの団体・グループに発表の場を!

日時:令和5年10月21日(土)10:00~15:00
場所:いずみ野ライブ前の広場、ステージ、いずみ野地域ケアプラザ
雨天順延:22日(日)

主催:和泉北部連合自治会・いずみ野地域ケアプラザ
協力:(株)相模ビルマネジメント、カルサイト

多目的ホール
AM 文化祭 団体発表ステージ
観覧 40席

PM 久野先生の体操教室
要申込制(受付中) 先着 25名程度

地域ケアルーム
保健活動推進員による
健康チェック
当日整理券を配布

情報ラウンジ
極み飯チーム
コーヒーとケーキ
コーヒー先着
150杯無料
ケーキ販売あり

スタンプラリー

スタート & ゴール

スタンプラリーは1F いずみ野ケアプラザ テントブースから

どこからでも
スタートOK!

白寿荘でお楽しみコーナー!
ABCDEFGHIJKLMNQRSTU

消防署で消防車を見よう!
消火体験や防護服着用ができるよ

申込み・お問い合わせ先⇒いずみ野地域ケアプラザ TEL: 045-800-0322



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



運動（筋トレ）のすすめ

健康寿命を延ばすために「運動すること」は非常に有用です。具体的には、生活習慣病の予防・改善、筋力の維持・向上、骨の強化、体脂肪の減少、認知症の予防、生活機能の向上、冷え性の改善、ストレス解消、睡眠の質の向上、サルコペニア・フレイル・ロコモティブシンドロームの予防・改善、腰痛・膝痛の改善などが挙げられています。

どんな運動をすれば良いかという、ウォーキングを主体とする足腰の運動を考えます。なぜなら体の筋肉の約80%は足腰にあるからです。個々の体力や持病によりますが、運動の目標を考えましょう。椅子から立ち上る、歩行する、ふらつかない、階段を上る、続けて歩く、などです。

歩行時の筋力を1とすると、椅子から立ち上がる動作は2.5倍、階段を上る動作は3.3倍になるという研究結果があります。これを参考にすると、立ち上がる動作のためには階段を上る運動が有効と考えられます。ですから、ウォーキングのコースには上り階段を入れましょう。ただ、下り階段は着地の衝撃が大きいので、膝などを痛めないように注意してください。また、屋外での運動が難しい場合には、屋内での踏み台昇降運動（階段の1段目でも可）が有効です。

他、心肺機能の向上、減量などについては、早足のウォーキングなど汗をかくような運動を30分程度行うのが良いでしょう。

運動をする際は、転倒しない、膝や腰を痛めない、水分不足で熱中症や脱水にならない、などに留意してください。

地域包括
支援センター
コラム⑭

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,7



Q お弁当を頼みたい



◎高齢者向けの宅配弁当業者（配食サービス）を紹介いたします。介護保険の認定を所持していなくても利用することができます。カロリーや塩分制限食、糖尿病食対応のお弁当などがあります。安否確認や見守りも行います。

Q タクシーの割引はあるの？

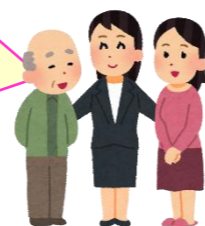


◎要介護1以上の認定の方に対して通院乗降介助という介護保険サービスがあります。タクシーに乗るまで介助が必要な方に、その介助部分を介護保険で算定することができます。しかしタクシー乗車料金が割引されるものではありません。
◎身体障害者手帳や愛の手帳などをお持ちの方は、タクシー乗車料金が10%割引されます。すべてのタクシーで利用できるわけではないので乗車前に確認してください。

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。
- ☆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



生活支援コーディネーター通信

地域包括ケア推進中！

生活支援



フレンドハーモニーの和 活動報告

令和4年6月より横浜市の認知症施策である「チームオレンジ」の取組として、当ケアプラザでは、若年性認知症の当事者の方と家族の会「フレンドハーモニーの和」を毎月第3日曜日に開催しています。どんな活動をしてきたかを少しご紹介します。

当事者の皆さんやご家族と話し合い、クッキー・パン・鈴カステラなどのお菓子作り、美味しい珈琲を淹れる、お花見や縁日・縁日では皆で盆踊り・わた菓子・焼きそば・お好み焼・かき氷・金魚すくい(おもちゃの金魚)を楽しみました。学生を含めた地域のボランティアの皆さまや関係者の皆さまの協力があり成り立っている会です。陶芸は『共働舎』の協力で、粘土の菊練りや器具の借用と作品づくりのご指導の下、初めて挑戦し作品作りを楽しみました。これから素焼き⇒色付け⇒本焼きを SAKAESTA(サカエスタ)本郷台のさかえ区民活動センターや本郷台駅前地域ケアプラザ両施設と、そこで陶芸活動されている「参陶会」の皆さまにご協力いただき、数か月後、作品が完成する予定です。

認知症になったら終わりではなく、今やりたいことを今出来ることを、一緒に考える仲間たちと関係者が今後も楽しく活動していく場所でありたいと思います。



お菓子づくり・盆踊り・陶芸に挑戦



地域の活動紹介

地域包括ケア推進中！

生活支援



地域活動
楽しく参加

グリーンハイム弥生台 A 地区
夏祭り

去る8月21日、4年ぶりの夏祭りは、大勢の参加者で賑わいました。「子どもたちや住民が楽しく参加できて良かった!!」と、皆さん久しぶりの夏祭りを満喫されていました。



これから
始まります!!
要申込制

敬寿園まで
ウォーキング&交流会



歩いて健康! 動いてスッキリ! 秋のお散歩!

地域交流イベント ~いも煮会~

【日時】10月27日(金) 10時~12時

いずみ中央地域ケアプラザといずみ野地域ケアプラザから横浜敬寿園までウォーキング!
ゴール地点の横浜敬寿園では、健康に関するイベントや食事をいたします!

- 10:00~ それぞれの集合場所にて開会挨拶、体操
- 10:05~ 横浜敬寿園を目指してみんなでウォーキング
- 10:40~ 施設内の見学
- 11:05~ 体操やゲームなど お楽しみに!
- 11:30~ いも煮食会
- 12:00~ 解散

★ウォーキングのみや、施設見学のみ参加もOKです!
どなたでもお気軽にご参加ください!



申込先：いずみ中央地域ケアプラザ
電話：045-805-1700