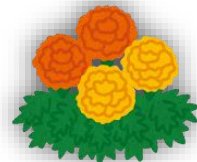




「マリーゴールドを植えよう」

9月は「世界アルツハイマー月間」であり、9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。



- 日にち：令和6年9月17日（火）
 - 時間：10：15～11：30
 - 場所：いずみ中央地域ケアプラザ
ロータリー
 - 持ち物：軍手・スコップ・飲み物
- ※申込不要・当日ケアプラザにお集まり下さい
※雨天決行

認知症への理解を呼びかけるため、
認知症啓発のシンボルカラー
オレンジ色の花を咲かせる「マリー
ゴールド」を地域のみなさんで
一緒に植えませんか？



清水先生の健康相談コラム ～さあ、そろそろ運動しませんか～

前回、座っている時間が長い事は良くないです。というお話をしました。

今回は、どれくらい体を動かすのが良いかに関して、高齢者の方の具体的な目標をお話しします。身体活動の強度には、メッツという指標があります。安静座位で過ごす活動の強度を1メッツとすると、ウォーキングは3メッツになります。メッツに身体活動を掛け算した活動量が「メッツ・時」という活動量の単位となります。週15メッツ・時以上体を動かす高齢者は、ほとんど体を動かさない高齢者に比べ、心臓や血管の病気の死亡率を30%程度低下することが示されています。

例えば週に7日、40分のウォーキングをすると、その他の生活活動と併せておよそ週15メッツ・時となります。歩数にすれば1日約6000歩となります。まずそのくらいを目標に歩いてみましょう。そして余裕がある方は、週に2.3日筋力トレーニングを追加すると様々な病気の予防につながることを示されています。

病気によっては運動に制限がある場合もあり、主治医の先生と相談してから始めるようにして下さい。もう少し季節がすすむと、涼しく過ごしやすい秋が来ます。ウォーキングを始めるのに良い時期です。少しずつでも良いので、これを機会に歩行習慣、運動習慣をつけましょう。

目指しましょう、健康長寿！！



清水内科クリニック
しみず さとる
清水 学 先生

いずみ中央地域ケアプラザは「福祉避難所」(特別避難場所)です



『福祉避難場所』(特別避難場所)とは、大規模災害が発生した時に**特別な配慮を必要とする方を対象とした二次的避難場所**です。区の専門職(保健師)などが、本人の状況や要介護認定の有無などを確認し、『福祉避難所』への避難の必要性を判断します。受け入れ先の『福祉避難所』は区役所が決定します。

いざという時に慌てないために、日頃から身近な避難場所を確認しておきましょう。

◆避難の心得

大規模震災時に自分の身を守るためには危険を予防し「災害を減らすこと」、あらかじめ安全な場所や避難先を確認し、「避難方法を知ること」が大切です。

(横浜市泉区ホームページより)

大地震が起きたら、指定された小・中学校に限らず、ひとまず近くの学校や公園(いっとき避難場所)など広くて安全な場所に避難しましょう。



夏休み特別企画 - 保冷剤で作る芳香剤 親子講座

去る、7月28日(日)『保冷剤を使った芳香剤作り』講座を開催しました。保冷剤の中身を初めて見たと言う参加者の皆さん。



下絵を描いてイメージづくりをした後、保冷剤に絵の具を使って色付けをし、装飾と香りづけをして思い思いの素敵な作品が出来上がりました。製作中の小学生の真剣なまなざしと、完成品を手にした笑顔が印象的でした。



★貸室団体「ひよこっち」さんのボランティア協力がありました。



(日本での序列・雉・山鳥・こじゅけい・うずら)

虎渡 功

世界一

インドの孔雀は

キジ科だが

川柳もどき

川柳を作ってみませんか。
ご参加お待ちしております。



そよ風9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。