

自主事業カレンダー

2025年4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
			15:00～ 中国健康体操	10:00～ ふらっとカフェ	10:00～ ハビ-マッサージ 教室	
6	7	8	9	10	11	12
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室		10:00～ この指とまれ			
13	14	15	16	17	18	19
			13:00～ 入浴・パソソ 講座	13:00～ すこやか会		
20	21	22	23	24	25	26
13:30～ フルド ハモニ-の和	10:00～ ハモニ-いずみ野 13:00～ おげんき塾		10:00～ 子育てサロン ぼぼんた	9:45～ ベビーと一緒に 親子体操 11:00～ 1歳児パラソ体操		休館日
27	28	29	30			
14:00～ 認知症カフェ 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。

- ぶどうの樹 (パン販売) 4/2 (水) 11:30～12:30
- うれしの (低カロリー菓子等販売) 4/15 (火) 11:15～12:15
- 一天 (ドライフルーツ・雑貨販売) 4/16 (水) 11:00～12:00
- おれんじ村 (お菓子・雑貨販売) 4/18 (金) 11:00～12:00



おさんぽ



第73号
令和7年4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



福祉体験で深まった、思いやりの心

2月21日、いずみ野中学校にて1年生を対象とした福祉体験を実施しました。
内容は、**高齢者疑似体験**と**車いす体験**です。

高齢者疑似体験では、装具（特殊眼鏡、手足の重りなど）を装着して日常生活動作を疑似的に体験することで、加齢による身体的な変化（筋力、視力、聴力などの低下）を知り、高齢者の気持ちや介護方法、高齢者とのコミュニケーションの取り方を体験的に学ぶことができます。
重りをつけても「走れるよ」と冗談を言う生徒もいましたが、外した後には「体が軽い！」と、高齢者の動作がいかに大変かを実感しているようでした。

車いす操作では、マットを使った段差の昇降を体験し、操作の難しさや乗っている人を思いやることを学びました。

困っている人がいたら声をかけ、誰もが安心して暮らせる街づくりのきっかけになるよう願っています。

～ 4月・5月 ～

❁ 地域包括支援センターおすすめ講座 ❁

おげんき塾 生活習慣病の予防と健康づくり

いきいきと元気で過ごせるよう
医療や健康づくりについて一緒に学びましょう

日時：令和7年4月21日（月）
13:00～14:00

場所：いずみ野地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：塩田医院 当ケアプラザ協力医
塩田 淳朗先生

定員：20名

持ち物：飲み物・筆記用具

参加費：無料



いざという時に心配しないために、今できること 老後の生活設計の在り方

日時：令和7年5月31日（土）
13:30～15:00

場所：いずみ野地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：金融経済教育推進機構
J-FLEC 認定アドバイザー
山田 伊智郎 氏

定員：20名

持ち物：飲み物・筆記用具

参加費：無料



【申し込み先】いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322



～ 開館時間のご案内 ～

利用時間	休館日
月曜日～土曜日 9:00～18:00 (夜間利用がある時のみ 21:00 まで開館) 日曜日・祝日 9:00～17:00	※月1回 第4土曜日 年末年始 (12月29日～1月3日)



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



～皆さん、がん検診を受けていますか～

「症状がないからがん検診は受けない」と言う方がいますが、早期がんは無症状のことが多く、検診を受けないと発見できません。

一般に早期がんは「単発」、「小さい」、「深さが浅い」、「周囲臓器への影響（転移）がない」ため、簡単な治療で根治が見込めます。それに対し、症状が出てから発見されるがんは進行がんのことが多くなります。一般に「多発」、「大きい」、「深さが深い」、「周囲臓器への影響（転移）がある」などのため、治療が難しくなります。根治的な切除が難しくなり、化学療法や放射線治療などの追加治療が必要となります。

また、がんの種類によって様々ですが、遺伝的な素因が影響します。家系にがんの方がいる場合は、より積極的に検診を受けましょう。さらに、感染症が原因でがんになる場合もあります。胃がんの原因となるピロリ菌、子宮がんや咽頭がんの原因となるPHVなどが該当します。家系に胃がんの方がいる方や PHV ワクチン接種を受けていない方も検診を受けましょう。

横浜市のがん検診は、「肺がん」「大腸がん」「乳がん」は40歳以上、「胃がん」「前立腺がん」は50歳以上、「子宮頸がん」は20歳以上で受診でき、70歳以上の方はすべて無料（「大腸がん」はすべての方無料）です。受診間隔は「胃がん」「乳がん」「子宮がん」の検診は2年度毎、他は1年度に1回受診できます。
がん検診を受けることは健康寿命の延伸につながります。ぜひご検討ください。

こんにちは！いずみ野地域包括支援センターです

～皆さんは「いずみ野地域包括支援センター」をご存じですか？～

地域の皆様の総合相談窓口である「いずみ野地域包括支援センター」には、社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャーの資格を持った職員がおり、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援など様々な相談に対応しています。

相談内容 介護保険の相談・申請、介護予防、認知症に関すること、成年後見制度、消費者被害など…

対象エリア

- 和泉町 5000番～5999番地（都市計画道路権田坂和泉線の北側）
- 和泉町 6000番地以降
- 弥生台（33-1番を除く）

*平日だけでなく土日祝日もご相談を受け付けております。（年末年始・休館日を除く）
*職員が不在の場合もありますので、来所時は事前連絡を頂けるとスムーズに対応ができます。

どうぞお気軽にご相談ください。
連絡先（相談専用番号） ☎045-804-2732



生活支援コーディネーター通信



第38回 泉区社会福祉大会にてボランティア活動功労賞受賞
『お出かけサポーター』の皆さん、おめでとうございます



2月27日、泉公会堂において「第38回泉区社会福祉大会」が開催され、『お出かけサポーター』のボランティア活動が功労賞を受賞しました。この賞は福祉増進のため奉仕活動を4年以上行い、特に他の模範となる団体に贈られるものです。令和2年9月の発足以来、一人暮らし高齢者等の外出支援や顔の見える関係づくりを目的とした「お出かけカフェ」の運営等も実施しています。フレイル（虚弱）や孤立を防ぎ、地域住民同士の繋がりを深め、温かい輪が広がっています。誠にありがとうございます！！

※この活動は和泉北部地区社会福祉協議会より助成を受けています。



認知症サポーター養成講座を実施しました！

いずみ野小学校6年生といずみ野中学校3年生を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。映画『認知症と向き合う』を鑑賞し、認知症とはどのようなものか、またどのように接すればよいのかを学びました。ケアプラザは、認知症の方が安心して暮らせる地域づくりを引き続き応援していきます。

<p>いずみ野小学校</p> 	<p>講座の感想</p> <p>もし自分のおばあちゃんとかが認知症になったら、適切な対応をしたいと思いました。</p> <p>🌸🌸🌸🌸🌸</p>	<p>いずみ野中学校</p> 	<p>講座の感想</p> <p>認知症の方への正しいかわり方をしっかり理解することができました。</p> <p>🌸🌸🌸🌸🌸</p>
---	--	---	---

AED 操作研修開催

3月10日、いずみ野消防出張所長の宮原一彰様を講師に迎え、外出支援ボランティア「お出かけサポーター」の皆さんと職員を対象に「AED 操作研修」を行いました。AED 操作時に必要な心肺蘇生法を学び、真剣に取り組みました。この研修は改めて、緊急時に備えることの大切さを確認することができました。



コミュニティだんだん
9周年 感謝週間

コミュニティだんだんは、このたび9周年を迎えました。2月17日から22日までスペシャルランチを提供し、ご利用者様やお客様に大変ご好評をいただきました。コミュニティだんだんは地域の中で、高齢者の介護予防等の事業を展開しています。

コミュニティだんだん
9周年 感謝週間
2月17日(月)～22日(土)
スペシャルランチ

- 17日 八宝菜
- 18日 あさりの旨みたっぷり スープ
- 19日 サーモンのチリソース
- 20日 ちんちん寿司
- 21日 ポークソテー
- 22日 ファミリー食堂お楽しみランチ

※各曜日30食限定です
コミュニティだんだん
☎435-9011

