

# 自主事業カレンダー



※年末年始の休館・休業日のお知らせ  
 令和5年12月29日(金)から  
 令和6年1月3日(水)までになります。

2023年12月 黒字・・・自主事業 青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
					1 貸室予約 10:00~ かけはし	2
3	4 ①10:00~ ②13:00~ ストレッチ教室	5	6 自分のからだ と向き合う講座③	7 10:00~ ふらっとカフェ 13:00~ 歴史講座	8	9
10	11 13:30~ メンズ体操	12	13 10:00~ この指とまれ 13:30~ 自分のからだ と向き合う講座④	14 13:00~ 戸塚共立 いずみ野病院 医療講座	15	16
17	18 13:30~ フルト ハーモニーの和 (若年性認知症)	19	20 10:30~ おはなし会 13:00~ NEWスマホ講座	21 13:00~ すこやか会	22 10:00~ かけはし	23 休館日
24	25 10:00~ ぼぼんた 14:00~ 認知症カ フェ・アイ	26	27	28 9:45~ ハピ-カ & マヨカ 11:00~ 1歳児ハ ラソ体操 18:30~ 中国健康体操	29 休館日	30 休館日
31	休館日					

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

- ・てんてん (雑貨販売) 12/5 (火) 10:30~11:30
- ・おれんじ村 (お菓子・雑貨販売) 12/13 (水) 11:30~12:30
- ・ぶどうの樹 (パンの販売) 12/21 (木) 11:30~12:30
- ・うれしの (低糖質食品等販売) 12/26 (火) 11:30~12:30

## ~ケアプラザのいち押し講座~

### 元気な今から始める 生前整理術

令和6年1月25日(木) 13:30~15:00

講師:石見良教氏

場所:多目的ホール

参加費:無料

持ち物:飲み物

定員:25名

申込受付中!

お申込み・お問い合わせ先  
 いずみ野地域ケアプラザ  
 ☎045(800)0322

そのうちやらなきゃ...

何から始めれば?



# おさんぽ

CPのホームページに  
 ↓つります。

第57号  
 令和5年12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

## 第2回いずみ野文化祭&いずみ野わくわくフェスタ 開催♡

令和5年10月21日(土)に和泉北部連合主催の第2回「いずみ野文化祭」が、相鉄いずみ野ライフの広場といずみ野地域ケアプラザで開催されました。今回は地域の活性化を願って、いずみ野地域ケアプラザの「わくわくフェスタ」も共催となりました。地域ケアプラザで活躍されている団体、全31団体がステージ発表やテントブースでワークショップ、販売を行い、昨年よりも大勢の方々を訪れ活気のあるお祭りとなりました。

いずみ野ロータリースペース  
ステージ&テントブース

いずみ野地域ケアプラザベース  
ステージ&保活健康チェック&体操講座  
&極みカフェ&スタンプラリー

いずみ野小  
キッズクラブ  
和太鼓

大正琴→  
恒友会

秀英高校  
軽音学部

アハワイラカホラ→

秀英高校写真部

←GHA 地区  
太極拳  
同好会

はまゆう→  
吟詠会

←ウグヒ

ぼぼんた

団塊世代→  
バンド  
J&B

GHC 写真同好会

おはなし  
ぼけっと

いずみ野小  
生産活動

極みカフェ

スタンプラリー

ららの会

白寿荘

すこやか会

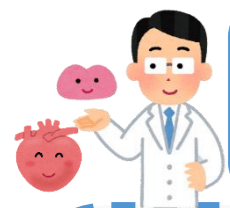
いずみ野消防  
出張所

わの会

保健活動  
推進員

久野先生  
体操講座

たくさんのご協力、ありがとうございました。



# 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



## 心房細動と脳梗塞について

**心房細動**は脈が不規則になる心臓疾患、**脳梗塞**は脳の動脈が詰まって麻痺症状を起こす脳血管疾患です。今回はこの無関係に思える二つの疾患の危険な関係性について説明します。

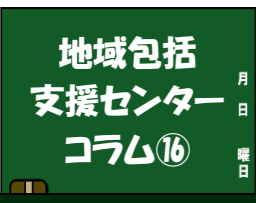
正常な心臓の心拍は洞結節から出るリズム信号でコントロールされています。何らかの原因で異常に速いリズム信号が発生し、心房がうまく収縮しなくなってしまうのが心房細動という不整脈です。脈がとても速くなるか、とても遅くなる場合には自覚症状がありますが、多くは無症状です。

心房細動は心房が収縮しきらずに痙攣している状態で、血流によどみができるため心房内に血の塊（血栓）ができます。この血栓が心室に入ると動脈に駆出され、脳動脈に入ると脳梗塞を引き起こすのです。これを心原性脳塞栓症といいます。一般に高血圧や動脈硬化で発症する脳梗塞は麻痺の範囲が比較的狭い範囲にとどまります。しかし、心原性脳塞栓症では大きな血栓が太い動脈に詰まるため、急激に重篤な半身麻痺などを発症することが多くなります。

リズム信号を正常に戻すために異常な部位を高周波電流で焼く治療がありますが、すべての例に行えるわけではなく、規則的な心房収縮に戻せるのは少数です。ですから、多くの場合には血液サラサラの薬（抗血栓薬）を内服し、血栓ができないようにして脳梗塞を予防します。

心房細動のほとんどは自覚症状がないため、自身で気付く方は稀です。

**年に1回は健康診断などで心電図検査を受けましょう。**



## 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,8

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 一人暮らしで、通報システムを付けたい。

◎一人暮らしの高齢者を対象に、ご近所の方や救急とすぐ連絡できるよう、電話機に通報装置を取り付けることができる「あんしん電話」をご紹介します。自宅の固定電話の回線と電話機があることが必要です。工事費や月々の費用も発生します。まずはご相談ください。



### Q エンディングノートが欲しい。

◎泉区版エンディングノート「わたしの人生計画帳」をお渡ししています。一冊13ページ程なので、書き始めるにはちょうど良い内容となっています。地域のサロンなどで説明会なども行います。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・福祉に関わる方のよろず相談所です。

連絡先（相談番号）：[045-804-2732](tel:045-804-2732)



# 生活支援コーディネーター通信



## 令和5年度 敬老のつどい



本年度も『けあぶら座』特殊詐欺防止の啓発劇を講演いたしました！民生委員長目黒氏、大木氏も名演技でした。

### 秋祭り

特別養護老人ホーム 白寿荘

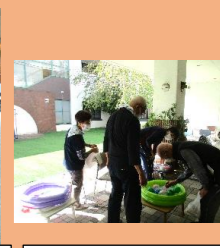
10/6、白寿荘での秋祭りの際、お出かけサポーターの数名がボランティアとして、お手伝いに伺い、入居者の皆さまとの交流を深めました。



射的コーナー



輪投げ



ヨーヨー釣り

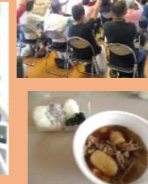
## ウォーキング&いも煮会 特別養護老人ホーム 横浜敬寿園



いも煮



出発前



いも煮とおにぎり

10/27 秋空の下、いずみ中央・いずみ野、両地域ケアプラザより敬寿園に向けてウォーキングし、敬寿園の見学、頭の体操後、美味しい芋煮をご馳走になり、参加者皆さんの楽しい交流の場となりました。

## 認知症サポーター養成講座 神奈川県立二俣川看護福祉高等学校



二俣川看護福祉高等学校福祉科の学生2年生に向け、認知症サポーター養成講座を実施しました。若年性認知症当事者の方とご家族、キャラバンメイトさんや担当の先生と企画しました。軽音楽部の学生と当事者とのセッションや当事者や家族の声は、認知症のイメージの変わる講座となりました。

## RUN 伴・泉区



泉の郷でたすきりレー

走って認知症啓発「RUN 伴」は、認知症になっても変わらない暮らしができる社会の実現を目指す全国各地で開催されている啓発イベントです。