

自主事業カレンダー

2025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
			15:00～ 中国健康体操	10:00～ ふらっとカフェ	10:00～ ハビーマッサージ 教室	
5	6	7	8	9	10	11
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室		10:00～ この指とまれ	13:30～ スクエアステップ 体験会①		
12	13	14	15	16	17	18
			13:00～ スマホ・パソコン講座	13:00～ すこやか会		
19	20	21	22	23	24	25
13:30～ フルト 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		10:00～ 子育てサロン ぼぼんだ	9:45～ ハビ-と一緒に 親子体操 11:00～ 1歳児ハラス体操		休館日
26	27	28	29	30	31	
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。 ・うれしの (低糖質菓子) 10/6(月) 11:15～12:15 ・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 10/10(金) 11:00～12:00 ・一天 (乾燥野菜等) 10/15(水) 11:00～12:00 ・ぶどうの樹 (パン) 10/21(火) 11:30～12:30						

2025年11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						
2	3	4	5	6	7	8
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室		15:00～ 中国健康体操	10:00～ ふらっとカフェ	10:00～ ハビーマッサージ 教室 13:30～ 横浜いずみ台 病院講座	
9	10	11	12	13	14	15
			10:00～ この指とまれ			いずみ野 文化祭
16	17	18	19	20	21	22
13:30～ フルト ハーモニ-の和 (若年性認知症)	10:00～ ハーモニ-いずみ野		13:00～ スマホ・パソコン講座	13:00～ すこやか会		休館日
23	24	25	26	27	28	29
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			10:00～ 子育てサロン ぼぼんだ 13:30～ 自分のからだ と向き合う講座	9:45～ ハビ-と一緒に 親子体操 11:00～ 1歳児ハラス体操		10:00～ この指とまれ
30	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。 ・うれしの (低糖質菓子) 11/5(水) 11:15～12:15 ・一天 (乾燥野菜等) 11/19(水) 11:00～12:00 ・ぶどうの樹 (パン) 11/20(木) 11:30～12:30 ・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 11/28(金) 11:00～12:00					



おさんぽ

ホームページに
つながります。



第79号
令和7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

第4回

いずみ野文化祭

いっずんも来るよ!



令和7年11月15日(土) 10:00～15:00

場所

【屋外】 いずみ野駅北口 相鉄ライフ 広場、野外ステージ

・地域の活動団体による、展示・販売・発表

雨天順延⇒11月16日(日) 10:00～15:00

【屋内】 いずみ野地域ケアプラザ

・地域の活動団体による発表

・どなたでも参加できる、健康チェックや

介護予防講座の体操(予約制)を予定。※下記参照

屋内ステージと屋内活動は雨天決行

いずみ野地域ケアプラザ 地域ケアルーム
～当日先着順受付～

「保活健康チェック&ベジチェック」

時間: 10:00～14:00

項目: 体組成計・血管年齢・骨チェック

野菜摂取レベル(変更有)

参加費: 無料



いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール

～要事前申込み～

「立って歩けるカラダを維持する」

健康体操講座

時間: 13:45～15:00

講師: 生田目 小春(ピーアウェイク)

参加費: 無料 対象: どなたでも

人数: 25名

申込先: いずみ野地域ケアプラザ

☎045(800)0322



主催: 和泉北部連合自治会、いずみ野地域ケアプラザ

協力: ㈱相鉄ビルマネジメント、㈱カルサイト

後方支援: 和泉北部保健活動推進員、和泉北部スポーツ推進委員

和泉北部青少年指導員



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

～ウォーキングのすすめ～

ウォーキングの目的は総合的に健康寿命の延伸と思います。足は第2の心臓と言われ、歩くことで全身の血液循環が改善します。そのため動脈硬化性疾患の予防につながります。他、脚力を主とする体力増強、心肺能力の向上、認知症の予防、体重減少、ストレス軽減などに効果があります。

歩き方の目安としては、週3回以上、1回30分間は歩くようにし、3日以上休まないのが良いでしょう。歩く速度は個々の体力や持病によりますが、やや速足で少しドキドキする程度、少し汗をかくくらいのペースで歩きます。平地を歩くだけでは足の筋力アップにならないので、コースの中に上り階段を入れましょう。長く続けられるように最初は軽めにし、慣れたら徐々に強めてください。少なめにして数回歩くと自分に合ったペースやコースが分かってくると思います。

ケガをすると元も子もないので、足腰に痛みがある場合は歩くのを止めましょう。靴もウォーキングに適したものを選んでください。歩く前には準備体操として膝の屈伸、足首回し、アキレス腱伸ばしくらいはしておきます。そして、歩き出しの100メートルくらいはゆっくり歩き、心肺や足腰が馴染んでから速度を上げてください。

近年は異常気象で暑い日が増えています。熱中症にならないようにお茶類やスポーツドリンクなどを携行し、10分に1回くらいは飲むようにします。紫外線で白内障や黄斑変性症のリスクが高くなりますから、紫外線を防ぐ眼鏡をかけましょう。



福祉避難所とは？



福祉避難所は大規模災害発生時に地域防災拠点や自宅で生活することが困難な方のための二次的避難所です。

いずみ野地域ケアプラザは区役所と協定を締結しており、大規模災害時には福祉避難所を開設します。

Q 誰が避難できますか？

A 防災拠点に避難している方の中から、本人の状況や要介護認定などを確認し、特別な配慮が必要な人を区役所の専門職(保健師等)の方が判断します。

直接の避難は出来ません。

Q いつ開設されますか？

A 災害発生直後からすぐに開設されるものではなく、安全が確認できて運営準備が整った施設から順次区役所が開設を要請します。



AED 訓練を行いました！

ボランティア団体「お出かけサポーター」の皆さんとケアプラザの職員が、AED 訓練を行いました。

当日はいずみ野消防出張所の隊員の方にお越しいただき、AED の使用方法と心肺蘇生法の手順についてご指導いただきました。

「いざという時に備えて、正しい知識と技術を身につけておくことが大切だと実感しました」との声もあり、非常に有意義な時間となりました。



親子で楽しむ夏講座！

8月20日「琴の体験会」、8月24日「ふしぎな紙染めの世界」を開催しました。小学生の親子が参加され、お子さんも保護者の方も楽しみながら熱心に参加していました。

「楽しく過ごせた」「いい体験ができた」と感想が聞かれ、この体験が親子の思い出づくりや、伝統文化への関心を深めるきっかけとなったようです。



琴の体験会



ふしぎな紙染めの世界

泉区基幹相談支援センター(泉地域活動ホームかがやき)からのお知らせ

開催！ ～かがやき Fes～

11月29日(土)10:30～14:00 (荒天中止)

《ワークショップ》

※各ワークショップは、当日受付で先着順です。

- ・視線入力アート
- ・ジェルリウム
- ・サンドアート
- ・多肉植物作り

《ステージ》

- ・ダンス
- ・楽器演奏&ダンス
- ・手品&バルーンアート
- ・スティールパン演奏

《ゲームコーナー》 ゲームコーナー無料！

- ・ジャンボパチンコ
- ・たこ焼きビンゴ
- ・お菓子釣り…他にもご用意してます！

《飲食販売》

- ・豚丼
- ・ポテトフライ
- ・チョコロス
- …キッチンカーも来ます！

ご来場にあたってのお願い

・会場には、駐車スペースがありません。詳細は下記のお問い合わせ先にご確認ください。

【お問い合わせ】泉地域活動ホーム かがやき
TEL：045-804-6932 FAX：045-804-6972
横浜市泉区中田北 3-6-55