

# 自主事業カレンダー

2024年8月

黒字・・・自主事業 青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
				10:00～ ふらっとカフェ	10:00～ ベビー マッサージ	
4	5	6	7	8	9	10
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室					
11	12	13	14	15	16	17
	13:00～ ヨガ 体操教室					13:00～ 夏講座 デザインFes
18	19	20	21	22	23	24
13:30～ フルト ハーモニ-の和	10:00～ ハーモニ-いずみ野			9:45～ パビ-ガ & ママガ 11:00～ 1歳児パ ラス体操		休館日
25	26	27	28	29	30	31
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			10:00～ 子育てサロン ぼぼんた		10:00～ かけはし	

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・雑貨販売） 8/28（水） 11:00～12:00  
 ・ぶどうの樹（パン販売） 8/30（金） 11:30～12:30




# おさんぽ

CPのホームページに  
つながります。



第65号  
令和6年8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



## 新紙幣の発行に便乗した詐欺に注意してください！



「古いお金は使えなくなります」  
「古い紙幣を新しい紙幣に交換します」



## などと言われたら詐欺です!!!

新札、旧札どちらの紙幣も使えます。知らない人に現金を渡さないでください！  
（神奈川県警察 HP より）

還付金詐欺・オレオレ詐欺・キャッシュカードすり替え型詐欺・自動音声ガイダンスを利用しただまし電話詐欺・マイナンバーカード制度に便乗した詐欺・年金情報流出に伴う詐欺など様々な詐欺があります。

心配な電話がかかってきたら、いずみ野地域ケアプラザまでお気軽にご相談ください。



## ～ 講座のお知らせ ～

申し込み受付中！

令和6年度 ボランティア☆ステージ 第3弾

## ～ フラダンス ～ 協力団体：La La Lima

日時：令和6年9月12日(木)  
10:00～11:00

場所：いずみ野地域ケアプラザ  
多目的ホール

定員：20名 参加費：無料

対象：どなたでもご参加いただけます

持ち物：飲み物、内履き

### 第1部 フラダンスの発表

La La Lima さまによるフラダンスの発表。  
華やかなダンスをお楽しみください。

### 第2部 みなさんと一緒にフラダンス

フラダンスをやったことがない方でも大丈夫！  
音楽に合わせて歌って踊って、  
一緒にフラダンスを楽しみましょう♪

【お申込み・お問い合わせ】

いずみ野地域ケアプラザ ☎ 045(800)0322



## いずみ野地域ケアプラザ ケアマネジャー募集！

体制強化に伴う募集となります。いずみ野地域ケアプラザで働いてみませんか！  
未経験者も大歓迎！！

仕事内容：居宅介護支援事業（ケアプラン作成や給付管理・介護保険に関する相談等）

雇用形態：非常勤職員

勤務時間：週2日～5日（日数・時間は応相談）

応募資格：介護支援専門員（経験あれば尚可）

給与：時給 1,470円（土・日・祭日同じ）

交通費全額支給

福利厚生：社会保険完備・有給休暇・研修制度充実（丁寧にお教えします）



お問い合わせ・連絡先：横浜市いずみ野地域ケアプラザ

☎045-800-0322（担当：鈴木）



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



～ 熱中症について～

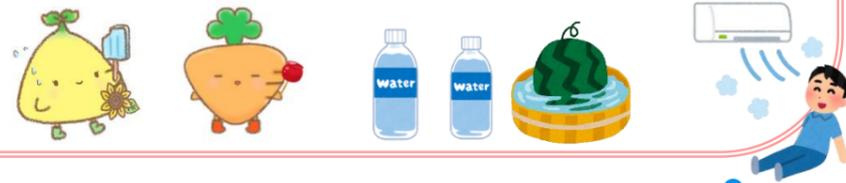
2024年の夏は例年より暑くなるとの予想で、すでに多くの方が熱中症で救急搬送されています。エルニーニョ現象が終息した後、ラニーニャ現象によってチベット高気圧と太平洋高気圧が広がるのが原因のようです。

熱中症対策にはこまめな水分摂取やエアコンの活用、日ごろの体力づくり（体調管理）が大切です。これらのうち、今回は主に熱中症に対する**体調管理**について説明します。

・**からだ**が暑さに慣れることを「暑熱順化」といい、暑熱順化ができている人は熱中症にかかりにくくなります。ふだんから運動をして汗をかく習慣がある人は暑熱順化していることとなります。毎年のことでもありますから、ウォーキングや筋トレなど自分に合った方法で汗をかくようにしましょう。

・また、**体調が悪いと熱中症になりやすい**ため、十分な栄養と休養をとり、健康管理を心がけることが大切です。寝不足や二日酔い、疲れがたまっている、風邪気味、食事抜き、などには注意しましょう。

・高齢者、生活習慣病のある人、仕事などで忙しい人は、その日の暑さを自覚しにくいことがあり、猛暑となった場合には危険です。毎日の天気予報を確認するようにし、その日がどのくらいの暑さなのかを把握する習慣をつけましょう。そして、暑さを自覚なくても気温や湿度が高い場合（室温28℃湿度70%程度以上）にはエアコンを使用するようにしましょう。高齢者や病人を介護する立場の人は、対象者の訴えがなくても配慮してスイッチを入れてください。



保健師 ～ 9月おすすめ講座 ～



腰痛・ひざ痛 予防講座

講師：一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事  
健康運動指導士 黒田 恵美子 先生



☆申し込み受付中☆

日時：令和6年9月11日（水）  
13：30～14：30

場所：いずみ野地域ケアプラザ  
多目的ホール

定員：25名 参加費：無料

持ち物：飲み物、内履き

腰痛・ひざ痛でお悩みの方…  
正しい姿勢や悪化しないための対策など  
楽しく学びながら  
身体を動かす内容となっています。

皆さまの参加をお待ちしています！

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



生活支援コーディネーター通信



いずみ野地域ケアプラザエリアの活動についてご紹介します。

🌻ひなたぼっこ🌻 ～🍲カレーの会～

ひなた山第3地区自治会館で開催される『ひなたぼっこ』カレーの会は、美味しいカレーを食べた後、口腔体操や頭の体操やクイズなど、スタッフの皆さんが楽しい企画を毎月考えられています。



「美味しかったね」「参加してためになりました！」「来て良かった！」と、笑い声一杯の会です。ひなた山第3地区ではグラウンドゴルフや『いっぷく亭(お茶の会)』『ふよう会(シニアクラブ)』『さくら猫の会』等、様々な活動が開催されています。

いずみ野小学校生産活動

『🍷畑』 & 『🌻田んぼ』 & 『🌻』

新生いずみ野小学校の生産活動「さつま芋づくり」と「米づくり」をしている畑や田んぼの様子をお伝えします。



さつま芋



田んぼ



ひまわり

🌱ケアプラザでもお米を育てています🌱

昨年に引き続き当ケアプラザでも、お米を育てています。昨年はケアプラザのラウンジで育てましたが、相鉄様のご厚意で、駅前広場円形ベンチの内側に置かせていただいております。

稲の成長をお楽しみに！



ボランティア研修

毎年、いずみ野地域ケアプラザではボランティア活動されている方の研修会を開催しています。

～今年度の予定について～

- 8月：傾聴について
- 11月：車いす操作研修
- 2月：認知症について

皆様のご興味のある内容について参加希望の内容がありましたら、是非、お問合せください。

ボランティア募集

いずみ野地域ケアプラザでは、ケアプラザで開催する自主事業や、高齢者の外出を支援する活動団体の「お出かけサポーター」などでボランティア活動して下さる方を募集中です。

ボランティア活動には、自分の好きなこと、得意なことを活かして人と交流する機会ができたり、友だちが増えるなど楽しいことが沢山あります。

実際に活動されているボランティアの皆さんの話を聞いてみませんか？

見学も大歓迎です。是非、ご相談下さい！

【お問い合わせ連絡先】

いずみ野地域ケアプラザ 電話：045-800-0322  
地域活動交流コーディネーター 大木 初望  
生活支援コーディネーター 草島 佳子

