



社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
発行 横浜市いずみ中央地域ケアプラザ
住所 横浜市泉区和泉中央北五丁目 14 番 1 号
TEL 805-1700 ・ FAX 805-1798
発行責任者 所長 諏方 弘美
地域交流版 第 135 号 R6 年 6 月発行

夏休み特別企画 保冷剤で作る芳香剤

親子教室

日にち 令和6年7月28日(日)

時間 14:00~15:30



場所：いずみ中央地域ケアプラザ・多目的ホール

対象：小学生と保護者

定員：15組（申し込み多数の場合は抽選）

参加費：200円（材料費・行事保険料含）

持ち物：水分・手をふくタオル・室内履き

外靴を入れるビニール袋

◆申し込み期間

6月3日(月)~6月24日(月)

***申し込み多数の場合は抽選**

【お問合せ・お申込み】

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

☎ 045-805-1700

*絵の具を使います。汚れてもよい服装でお越しください。

清水先生の健康相談コラム ~座って過ごすことの健康被害~

昨年の9月に、米国の大学から、60歳以上の5万人近くの高齢者の座位時間を解析し、認知症との関連を調べた研究の結果が報告されておりました。全員の1日の座位行動時間の中央値9.27時間に対して、1日10時間座位の人は8%、12時間座位の人は63%も認知症の発症リスクが増加するとの事でした。

今年の1月に台湾の大学から報告された論文には、ほとんど座って仕事をしている人は、ほとんど立って仕事をしている人に比べ、死亡率が16%、心血管疾患による死亡率は34%も増加することが報告されておりました。また論文には、仕事以外の身体活動度にも触れており、ほとんど座って仕事をしている人の中でも、仕事以外の身体活動度が高い人ほどリスクも低下することも報告されておりました。座って過ごす時間が多くなることで、他にも様々な健康被害が生じることが報告されております。

血圧に関しても、今年の3月に、高血圧の方が1日30分座位時間を減らすことで、6か月後には3.5mmHg程度血圧を下げるとい論文が掲載されておりました。

思い当たる方、少し散歩する程度からでも良いので、意識して体を動かすようにしましょう。ちなみに私はほとんど座って仕事をしているので、時間を作ってトレーニングをするようにしています。

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

新メンバー募集中！ はつらつクラブ

- ◆会 場：いずみ中央地域ケアプラザ
- ◆日 時：毎月2回（第1・3土曜日）
13時30分～15時
- ◆対 象：おおむね60歳以上
- ◆参加費：1,000円/月（初回無料）
- ◆持ち物：運動のできる室内履き
飲み物・汗拭きタオル

*動きやすい服装でお越しください

体力づくりを目的としています。
みんなで楽しく体操しませんか！
転倒予防、認知症予防に
スクエアステップも
取り入れています。



*感染対策として、当日の手指消毒、マスク着用をお願いします。

【お問合せ・お申込み】

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

☎ 045-805-1700

いずみスマホよろず相談所

～シニアもスマートフォンを楽しもう！～

令和6年 **7月20日(土)**

《1部》 13:30～14:25

《2部》 14:30～15:30

(各回10名) (13:20より開場)

★相談時間：1人あたり20分程度

★待ち時間が生じる場合もあります。

ご了承ください。

★開催時間にご注意ください★



◆会 場 いこいの家

*中和田小学校前（長後街道はさんで前です）

◆参加費 無料

◆持ち物 ご自身のスマートフォン

◆申込み 事前予約は不要です！（当日先着順受付）

七夕イベント☆

～星に願いを～



令和6年7月1日(月)～7月7日(日)

時 間：10:00～16:00

《場 所》

いずみ中央地域ケアプラザ
(自動ドア横)



短冊、飾りは用意してありますが

持ち込み大歓迎！！

但し、持参していただいた品物は返却
できませんのでご了承ください。

ご了承ください。

そよ風 6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。

