

自主事業カレンダー

2025年6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	6	7
	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	
8	9	10	11	12	13	14
			10:00～ この指とまれ			
15	16	17	18	19	20	21
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	10:00～ 歴史講座	13:00～ スナ・パソソ講座	13:00～ すこやか会		13:30～ 「相続・遺言」 講座
22	23	24	25	26	27	28
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			10:00～ 子育てサロン ぽぽんだ	9:45～ ベビーと一緒に 親子体操 11:00～ 1歳児ハソソ体操		休館日
29	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。 ・ぶどうの樹（パン販売） 6/10（火） 11:30～12:30 ・おれんじ村（お菓子・雑貨販売） 6/13（金） 11:00～12:00 ・うれしの（低カロリー菓子等販売） 6/17（火） 11:15～12:15 ・一天（乾燥野菜等・雑貨販売） 6/19（木） 11:00～12:00				
	10:00～ この指とまれ					

2025年7月

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～ ハビーマッサージ 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～ スナ・パソソ講座 13:30～ 自分のからだ と向き合う講座	13:00～ すこやか会		
20	21	22	23	24	25	26
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		10:00～ 子育てサロン ぽぽんだ 13:30～ 令和のお葬式講座	9:45～ ベビーと一緒に 親子体操 11:00～ 1歳児ハソソ体操	13:30～ 自分のからだ と向き合う講座	休館日
27	28	29	30	31		
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ		10:00～ 勾玉作り& 歴史講話	10:00～ この指とまれ	13:30～ 自分のからだ と向き合う講座		
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） 7/15（火） 11:30～12:30 ・一天（ドライフルーツ・雑貨販売） 7/17（木） 11:30～12:30 ・うれしの（低カロリー菓子等販売） 7/22（火） 11:00～12:00 ・おれんじ村（お菓子・雑貨販売） 7/23（水） 11:00～12:00						



第75号
令和7年6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

ストレッチわかば 20周年！健康とつながりの歩み

地域とともに育んだ20年、これからも笑顔と健康を未来へ

いずみ野地域ケアプラザを会場として毎月4回開催している「ストレッチわかば」が20周年を迎えました。心からお祝い申し上げます。

武関会長から「この体操教室は平成16年に、保健活動推進委員会の活動として、泉区からの要請によりスタートし、ケアプラザができる前はグリーンハイムA地区の集会場やJA横浜さんの会場をお借りしていました。当初はいつまで続くか心配でしたが、試行錯誤しながら2年経ち、3年経ち、こうして20周年を迎えられたことは、手伝ってくれた方、参加して下さった方のおかげと感謝の気持ちで一杯です。これからも、皆様の健康増進だけでなく、人と人とのつながりが持てる場として続けていきたいです。」とコメントをいただきました。

これからも25年、30年と継続されることを祈念しております。



公式LINEのご案内

いずみ野地域ケアプラザでは、公式LINEを開設しております。講座の情報など、地域の皆様に役立つ情報を発信しておりますので、ぜひ右のQRコードからご登録ください。





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



～生活習慣病の予防～

生活習慣病とは生活習慣が発症・進行に關与する疾患群で、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれます。感染症以外のほとんどの疾患が該当しますが、がん以外では動脈硬化に關連するものが大半を占めます。ですから、がん対策をしつつがん検診を受けることと、動脈硬化の進展を防止することが予防となります。

がんについては対策として禁煙、節酒、減塩などの食生活管理、運動習慣、適正体重の維持などが挙げられ、定期的ながん検診を受けることで早期発見できるようにしましょう。

動脈硬化については高血圧、脂質異常、高血糖、喫煙、塩分過多、過度の飲酒、ストレス、睡眠障害、肥満、運動不足、などが動脈硬化を悪化させると考えられ、これらを防ぐことが対策となります。關連する持病のある方は定期的な通院治療を欠かさないようにしましょう。

対策の中で3つ挙げるなら、塩分制限、水分摂取、運動習慣と思います。塩分制限は直接的に動脈硬化や高血圧、心不全を予防します。次に、水分を十分に摂取することで全身の各臓器間の循環が良くなり、それらの機能が良好に保たれます。そして、運動習慣は体力の維持、肥満や心肺機能の改善につながります。

自身の状態を知らない具体的な対策ができません。定期的に健診を受け、血圧、コレステロール、中性脂肪、血糖、などの数値を把握しましょう。



生活支援コーディネーター通信



『ご近助さん』の活動
～グリーンハイムいずみ野C地区～

令和5年8月より『C地区ご近助さん』の活動が開始し、今年度は3年目を迎えます。

「ご近助さん」が運営する「お話茶チャチャ」は隔月で開催されており、30名近い住民が集まり楽しいおしゃべりと「ご近助さん」からの情報提供があります。何気ない会話や「〇〇さん、今日は来ていないね」等、ご近所同士の交流が見守りの場ともなっている会です。

各自治会単位での交流の場や災害時に備えてどのような準備が必要か等、体制を整えている自治会・町内会もあります。今後も地域の活動や取組をご紹介させていただきます。



いずみ野小学校生産活動
が始まります！！

今年も、『米づくり』と『さつま芋づくり』が始まります。当ケアプラザでも、3年目の米づくりに挑戦する予定です。小学生が取り組んでいる農作業体験を、今年も皆様にご紹介させていただきたいと思います。お楽しみに！！



今年の「稲」「米袋」「さつま芋の花」

地域包括支援センターおすすめ講座

優しくわかる・聞いてあんしん

申し込み受付中

「相続・遺言」講座

相続の基礎知識や遺言書の種類や効力について分かりやすく説明します。

日時：令和7年6月21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：神奈川県司法書士会 司法書士 安西 雅史

定員：25名 参加費：無料

持ち物：筆記用具・飲み物



エンディングノートの活用

申し込み受付中

令和のお葬式講座

最近のお葬式事情や基本的な葬儀の流れについてお伝えしていきます。

事前に何を決めておけばよいのか、エンディングノートを活用し、実際に書いてみて一緒に終活について考えてみましょう。

日時：令和7年7月23日（水）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：株式会社 暮らしの友

定員：20名 参加費：無料

持ち物：筆記用具・飲み物



自分のからだと向き合う講座
～夏編 全3回～

申し込み開始
6月1日～

- ① 7月16日（水）13:30～14:30 「脂質異常症を予防する食事ってなに？」
- ② 7月25日（金）13:30～14:30 「口から若返り計画！
食べる・話す・笑うを鍛えよう」
- ③ 7月31日（木）13:30～15:00 「ゆったりできる貯筋体操」

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：概ね65歳以上の方

定員：25名 参加費：無料

持ち物：飲み物、筆記用具（※体操の回は動きやすい格好、内履き）

※全3回コースの講座のため、定員がいっぱいとなった場合は3回参加できる方の申し込みを優先とさせていただきます。



上記各講座のお問い合わせ・お申込み⇒☎045-800-0322