








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7年12月29日（月）から
令和8年1月3日（土）までお休みになります

2025年12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	
	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 13:30～ 自分のからだ と向き合う講座	10:00～ ハビーマッサージ 教室		
7	8	9	10	11	12	13	
		10:00～ 歴史講座	10:00～ この指とまれ	9:45～ ハビと一緒に親子体操 11:00～ 1歳児バウンス体操 13:30～ 自分のからだ と向き合う講座			
14	15	16	17	18	19	20	
	10:00～ ハモ-いずみ野		13:00～ 入林・パワソコ講座	13:00～ すこやか会			
21	22	23	24	25	26	27	
13:30～ フルド ハモ-の和 (若年性認知症)			10:00～ 子育てサロン ぽぼんた			休館日	
28	29～31	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。					
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ	休館日	<ul style="list-style-type: none">・うれしの（低糖質菓子） 12/8(月) 11:15～12:15・一天（乾燥野菜等） 12/9(火) 11:00～12:00・おれんじ村（シフォンケーキ等） 12/12(金) 11:00～12:00・ぶどうの樹（パン） 12/17(水) 11:30～12:30					

2026年1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室		15:00～ 中国健康体操			
11	12	13	14	15	16	17
			10:00～ この指とまれ	13:00～ すこやか会		
18	19	20	21	22	23	24
13:30～ フルド ハモ-の和 (若年性認知症)	10:00～ ハモ-いずみ野		13:00～ 入林・パワソコ講座	9:45～ ハビと一緒に親子体操 11:00～ 1歳児バウンス体操 13:30～ スクエアステップ体験会②		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 ぽぼんた		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） 1/19（月） 11:15～12:15 ・ぶどうの樹（パン） 1/ 21（水） 11:00～12:00 ・おれんじ村（シフォンケーキ等） 1/23（金） 11:00～12:00						



おさんぽ

ホームページに
つながります。



第81号
令和7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



泉区キャラクター いっずんと

第4回いずみ野文化祭



作：秀英高校 生徒の皆さん



ケアプラザの缶バッジコーナー



野外ステージ也大盛り上がり！



青空の下に広がる素敵な音色♪



ケアプラザ多目的ホールでの発表の様子と聞き入る観客の皆さん



11月15日、秋晴れのもと「第4回いずみ野文化祭」が開催されました。
昨年を上回る多くの方々にご来場いただき、たいへん盛況でした。



貸室申込日の変更について

毎月1～3日が定例の申込日ですが、年末年始の休館日と重なるため
下記の通り変更いたします。

貸室予約日…1月4日（日）～6日（火） 連絡日…7日（水） 抽選日…8日（木）



塩田先生のちょこっとコラム いずみ野地域ケアプラザ協力医 塩田医院 塩田淳朗先生



～ 感染症の予防～

感染症とは、病原体(主にウイルスか細菌)が体内に入って増殖し身体に異常をきたすことです。

ウイルスは細胞を持たない寄生体で、生体の細胞に寄生しないと増殖できません。非常に小さいので空気中に飛散しやすく、広範囲に感染のリスクがあります。一般的に空気が乾燥する冬季が流行期です。

細菌はウイルスの10倍程度の大きさで、細胞を持つ生物なので①食物などの栄養、②水分(湿気)、③温度(30～40℃で激増)の条件が揃うと倍々に増えます。咳の飛沫感染による人々感染は一年中ですが、腸炎などの経口感染は気温湿度の高い梅雨以降が流行期です。

免疫力が低下したときに感染するものを日和見感染(ひよりみかんせん)症と言います。通常では感染症にならない常在菌などで発症してしまう状態で、HIV感染者、抗がん剤内服中の肺炎、入院中が主ですが、高齢や疲労で弱った際に発症する带状疱疹なども含まれます。運動習慣などで体力を維持するようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の大流行期に様々な予防策が提唱されました。現在でもあらゆる感染症に対してそれらは有効です。①病原体を排除する(手洗い、消毒、換気)、②感染経路を断つ(マスク、メガネ、密を避ける)、③抵抗力を高める(各種ワクチン、免疫力向上)、の3原則を意識して対策することが賢明です。

持病がある人は主治医の指示通りに加療を受け、良好な状態を保ってください。マスクをしない人が増えてきましたが、人込みではマスクをし、咳をしているなど感染症が疑われる人からは離れましょう。

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.3

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。
先月号に引き続き、日頃よくある質問や相談をご紹介します。

Q 脊柱管狭窄症で腰痛やひざ痛もあって床面掃除など家事が辛い。

◎主治医の先生に相談し介護保険の申請を行い、認定が下りれば介護保険で訪問介護を利用することができます。ただし、同居のご家族がいる場合は訪問介護の利用が制限されます

Q 親の物忘れが心配。認知症の検査を受けさせたい。

◎まずは「かかりつけの先生」にご相談し、認知症の検査が必要かどうか相談し、認知症検査できる病院を紹介してもらってください。

◎かかりつけ医がいない場合は横浜市認知症疾患医療センターのご案内や認知症検査ができる病院をご紹介しますこともできます。

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。★事前に電話の上、来所をお願いします。

連絡先(相談番号): 045-804-2732



グリーンハイムいずみ野C地区表彰

犯罪のない明るい街づくりに貢献されたことに対し、
C地区自治会長 山下会長が、横浜市の山中市長より表彰されました。

🌸🌸 おめでとうございます 🌸🌸



生活支援コーディネーター通信



楽しく外活動！🚩グラウンドゴルフ🚩

和泉北部地区グラウンドゴルフ大会



10月24日、いずみ台公園で和泉北部地区グラウンドゴルフ大会が開催されました。今年の優勝者はふよう会(ひなた山第3地区)の齋藤様でした。試合後は、チームごとにお一人ずつ自己紹介して交流を深めていました。グラウンドゴルフは各地で開催しています。ご興味のある方…デビューしませんか？

各地で開催しています！！



いずみ台公園



内林第二公園



八幡神社



日向山下原公園

各地で開催していますので、身近な開催地等詳細は、下記へお問合せください。

☎045-800-0322 草島



RUN伴(ランとも)



11月9日、小雨降るあいにくのお天気でしたが、今年もRUN伴(ランとも)に参加しました。RUN伴とは、全国各地で開催されている認知症啓発活動です。

横浜市では区ごとに開催され、各区の参加者が最終地点の山下公園を目指しました。当ケアプラザは次の拠点の『敬寿園』へと向かい襷を繋ぎました。

こうした取組で、認知症の人も応援する人も一つになって出会えたことに感謝し、認知症への理解を深めるよい機会となりました。

～ いずみ野出張講座 ～

今日から始めるエンディングノート

日時：令和8年1月21(水) 10:00～11:00

場所：いずみ野コミュニティハウス 定員：20名

参加費：無料 持ち物：筆記用具



リニューアルした
泉区版エンディングノート
をお配りします。

《申し込み先》いずみ野コミュニティハウス ☎045-805-3901

申し込み受付中！