

自主事業カレンダー

2024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	5
			15:00～ 中国健康体操	10:00～ ふらっとカフェ	10:00～ ハビ-マッサージ	
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			多世代食堂 (※予約制)
13	14	15	16	17	18	19
	13:00～ ヨガ 体操教室		13:00～ スマホ・パソコン 講座	13:00～ すこやか会		10:00～ いずみ野 文化祭
20	21	22	23	24	25	26
13:30～ フルト ハーモニ-の和	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 ぼぼんた	9:45～ ハビ-ヨガ & マッサージ 11:00～ 1歳児ハ-ラソ体操		休館日
27	28	29	30	31		
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ		13:30～ 聞こえの 講座	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。

- ぶどうの樹 (パン販売) 10/15 (火) 11:30～12:30
- おれんじ村 (お菓子・雑貨販売) 10/16 (水) 11:30～12:30
- てんてん (ドライフルーツ・雑貨販売) 10/21 (月) 11:00～12:00
- うれしの (低カロリー菓子等販売) 10/22 (火) 11:00～12:00

～ 11月おすすめ講座 ～

令和6年度 ボランティア☆ステージ 第4弾

詩吟で健康増進 体験してみよう!

協力団体：はまゆう吟詠会 泉支部



日時：令和6年11月14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 動きやすい服装

～第1部～
はまゆう吟詠会による詩吟披露

～第2部～
初めてでも大丈夫！
簡単に馴染みのある詩と一緒に吟じて
みましょう

❀お申込み受付中❀

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



おさんぽ



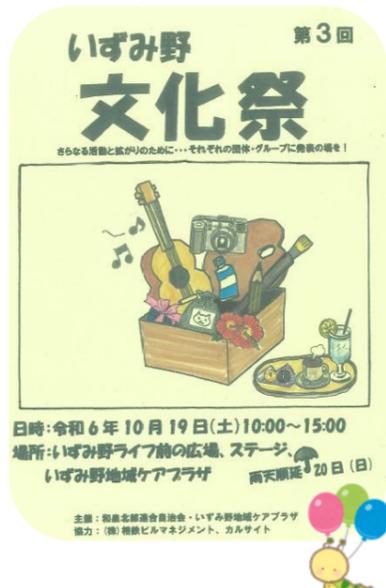
CPのホームページに
つながります。 第67号
令和6年10月1日
発行責任者
所長 鈴木 登志子

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3回 いずみ野文化祭

令和6年10月19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、テントでの展示・販売・ステージ発表
雨天顺延⇒10月20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ステージ発表 いっずんも来るよ!
・どなたでも参加できる、健康チェックと体操
・ラウンジでのコーヒー ☕無料配布(先着 150杯)



《 広場テントブース出店団体(順不同) 》

秀英高校(写真部・美術部)、泉区ヘルスメイト、GHC 地区写真同好会
泉区歴史の会、健好クラブ、いずみ年金者の会女性の会、ナルク横浜、
ひなた山さくら猫の会、一般社団法人「かけはし」、仏像彫刻・苅部、
いずみ野子育て支援グループ、ガールスカウト神奈川県第100団、白寿荘、
泉区薬剤師会、お出かけサポーター、焼き絵の会「マープル」、ぴぐれっと、
いずみ野地域ケアプラザ、相鉄いずみ野線沿線 次代の街づくり (FCP)

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
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～
「健康体操教室～自分の身体は自分で守る～」
時間：13:45～15:00
講師：鈴木健太郎 (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

- 《 野外・屋内 ステージ発表団体 》
- *野外ステージ*
1. はまゆう吟詠会
 2. いずみ野すこやか会
 3. 秀英高校軽音学部
 4. 琴伝流大正琴恒友会
 5. GHA地区太極拳同好会
 6. いずみ野中学校吹奏楽部
 7. アハフィフラ カウホラ
 8. 横浜緑園西スポーツ少年団
 9. LaLa Lima
 10. 団塊世代バンド J&B
- *いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール*
1. 劇団あげ玉
 2. いずみ野ウクレレ隊
 3. いずみ紙芝居一座
 4. ららの会
 5. アシノ・マンドリン・アンサンブル
 6. シャンテの会
 7. アンサンブル・メロディア

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



～虚血性心疾患について～

虚血性心疾患とは、心筋への酸素供給が不足するために起こる病態の総称です。具体的な病名は心筋梗塞と狭心症で、後者は労作性狭心症、不安定狭心症、冠攣縮性狭心症などに分類されます。

心臓は全身に血液を循環させるポンプですから、心筋という厚い筋肉が主体です。その心筋に酸素を供給するため、心臓の周囲には冠動脈という動脈があります。冠動脈の内腔が狭くなると血流量が減って酸素の供給が不足するため、心筋が動きにくい状況となります。

心筋梗塞は冠動脈の一部が完全に閉塞して血流が途絶え、その先の心筋が壊死した状態で重篤です。**狭心症**は冠動脈の血流が不足するものの安静や時間経過で回復し、**心筋の壊死は免れている状態**です。

症状は胸痛や胸部苦悶感で、心臓発作を疑うならば一刻を争う状況なので、救急車を要請して救急病院に搬送してもらう必要があります。

治療は主に3種類あり、まずは内服薬として冠動脈拡張薬や血栓溶解薬。次に冠動脈内腔に細い管を入れ、冠動脈を再建する心臓カテーテル治療。そして外科的に冠動脈を移植再建するバイパス術があります。

ほとんどの場合、動脈硬化で冠動脈の内腔が狭まるのが原因なので、動脈硬化の予防が肝心です。**糖尿病、高血圧、脂質異常症**などは良好なコントロールが大切です。**肥満、喫煙、塩分過多、飲酒過多、ストレス**などもハイリスクです。採血検査、心電図検査、胸部レントゲン検査などでリスクの程度がわかりますので、定期的に検査を受けましょう。



生活支援コーディネーター通信



こども活躍 多世代食堂

こども活躍
 高齢者の交流
 地産地消取組

こどもから高齢者までの地域住民が交流できる場として多世代食堂が9/14にプレオープンしました。この食堂はコロナ禍で交流が減ったお一人暮らし高齢者(日中独居等)の交流・繋がる場として、地域のボランティアさんや民生委員に協力いただき、こどもたちが活躍し、泉区での地産地消の取組を推奨した多世代食堂です。今年度は10/12,12/14,2/8に開催予定です。

9/14のプレオープンでは会場設営・受付・ウェイター・調理・ドリンクコーナー等、総勢20名のボランティアの皆さんに活躍いただきました。前日は近隣の農家で栽培している食材を収穫させていただいたり、当日の朝、穫れたての新鮮な長ねぎやきゅうりを使わせていただき地産地消ならではの醍醐味を味わいました。かけはしのこどもたちや関係者のほか、いずみ野小学校のスーパー給食でもご尽力いただいている相鉄ホールディングス様もご来店いただき、「地域の繋がりや交流の大切さが素晴らしい」と感想をいただきました。関係者の皆さま、ありがとうございました。



※食堂は人数に限りがあり、予約制となっており、地域の民生委員さんがお声がけくださっています。いずみ野地域ケアプラザ館内で食堂のネーミングを募集しています。ご応募をお待ちしております。
 お問い合わせ先：いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

**地域包括
 支援センター
 コラム**

「特別養護老人ホームをどうやって探せばいいのか分からない」「施設を探している」……といったご相談が寄せられます。そういった方には、「高齢者施設・住まいの相談センター」をご紹介します。



「高齢者施設・住まいの相談センター」をご存じですか？

高齢者の施設・住まいに関する総合相談窓口として、「高齢者施設・住まいの相談センター」があります。専門の相談員が、横浜市内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホームなどについて個別相談・情報提供をしています。一人一人にあった施設のご提案をしています。

また、「出張相談」も開催しています。相談センターの相談員が市内各区の地域ケアプラザなどにお邪魔して、皆様からの相談を受けています。泉区ではいずみ中央地域ケアプラザで毎月第1金曜日に開催しています。*予約優先

＜お問い合わせ・申し込み先＞

住所 ゆめおおおかオフィスタワー14階（港南区上大岡西1-6-1）

電話 045-342-8866

相談受付時間 9:00～17:00（土日祝休み）

*要予約、相談はおひとり1時間です。 *相談の最終受付時間は16:00です。
 *第2・4土曜日のみ予約相談受付します。詳細についてはお問い合わせください。



❁ 絶賛受付中 ❁

～ 地域包括支援センターおすすめ講座 ～

おげんき塾
認知症を学ぼう！

日時：令和6年10月21日（月）
 13:00～14:00

場所：いずみ野地域ケアプラザ
 多目的ホール

講師：塩田医院 当ケアプラザ協力医
 塩田 淳朗先生

対象：どなたでも

定員：20名

持ち物：飲み物・筆記用具



聞こえがわるいと感じている方やそのご家族へ
聞こえの講座

日時：令和6年10月29日（火）
 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：横浜市ラポール聴覚障害者情報提供施設

対象：聞こえの事について興味のある方

定員：20名

持ち物：飲み物・筆記用具



【申し込み先】いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322