



フレイル予防講座が開催されています！！

◆ フレイルって何でしょう？

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

★フレイルの始まりは日頃の小さな変化から

フレイルは日頃の小さな変化の始まり、多面的な要素が総合的に影響し、フレイルに至ります。日頃の小さな変化を見逃さないことが大切です。

★フレイル予防4つの柱

- 運動
- 栄養
- 口腔（お口の働き）
- 社会参加

に一体に取り組むことが大切です。



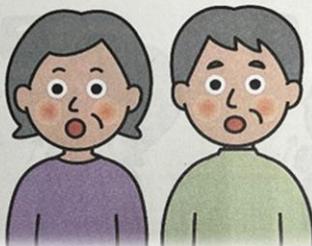
オーラルフレイルの予防：いつまでも、楽しく美味しく安全に食事が続けられるように！お口の健康が全身の健康につながります。口腔体操を行い、フレイル対策をしましょう。

「**フレ！フレ！**
フレイル予防！」は
横浜市のフレイル予防推進の愛称です。

パタカラ体操

お口の周りと舌の筋力の低下を予防します！

パパパパ
パパパパ



カカカカ
カカカカ

タタタタ
タタタタ

ララララ
ララララ

1. 「パ」・・・唇をはじくように
2. 「タ」・・・舌先を上の前歯の裏につけるように
3. 「カ」・・・下の奥を上あごの奥につけるように
4. 「ラ」・・・下をまるめるように

各発音×8回を2セット行う

参考：日本歯科医師会HP

「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

そよ風フェスタ開催します！！

お待たせしました。令和5年12月3日（日）、3年ぶりに『そよ風フェスタ』を開催することが決まりました。地域の皆様と楽しいひと時を過ごせますように、様々なイベントを企画していきますので、皆様是非ご参加ください。

詳細につきましてはしばらくお待ちください。



募集 デイサービスボランティア

当地域ケアプラザでは、デイサービスでのボランティアさんを募集しています。

- ・洗髪後のドライヤーかけ
- ・食器等の洗い物
- ・デイサービス利用者さんとのお話相手
- ・趣味や特技をお持ちの方、是非ご披露下さい。
舞踊・大正琴・フラダンス・手品など！！



ボランティアに興味のある方、一度ケアプラザに足を運んでみませんか。おまちしています。

七夕イベント☆ ～星に願いを～

日曜日、ラジオ体操に参加の皆様が笹の葉に飾り付けをしてくださいました。貸室利用の方々、デイサービスにいらしているお客様、みなさんが短冊に願いを込めました。“幸せな日々を祈る”

“健康を願う”等々。皆さんの願いが叶いますように。



異動のご挨拶



2年間お世話になりました。あっという間の2年間で知らないことたくさん経験させていただきました。泉区の豊かな自然をもう少し堪能したかったです。またいつかお目にかかれればと思います。

事務：吉村知美

異動のご挨拶



7月より事務担当に着任しました松江と申します。地域の皆様のお力を借りながら、いずみ中央地域ケアプラザの一員として努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。



事務：松江洋美

ドライバーさん募集

いずみ中央地域ケアプラザではデイサービスの送迎車の運転手を募集しています。

*詳細はお電話にてお問い合わせください。



045-805-1700

担当：神坂



願い事

ピンピンコロリ

百寿まで

爺さん

てれながら

半分づつねと

かき氷

虎渡 功



ひとりぼち

見回り嬉し

おまわりさん

佐藤 桂子



川柳を作ってみませんか。ご参加お待ちしております。

川柳のついで

そよ風 8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



環状4号線

いずみ中央地域ケアプラザ



至横浜



泉区役所

長後街道

至湘南台

いずみ中央駅

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。