

どよ風



 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 1 4 4 号 R 7 年 3 月発行

令和6年度 ご利用者アンケート結果

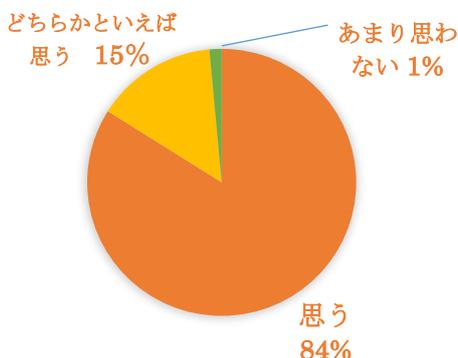
*集計結果は抜粋して掲載しています。全てのアンケート結果は館内に掲示してあります。

地域活動交流事業

職員の対応や言葉遣いは丁寧ですか？



今後も貸し出し施設を利用したいと思いませんか？



☆他のご意見に対して担当者より

《施設の快適性について》

換気を実施しておりますため、各お部屋で冷暖房が効きにくくなっております。ご不便をおかけしますが、今後ご協力をお願いいたします。

《広報について》

広報紙やホームページ、チラシ、掲示板等を活用し情報発信に努めてまいります。

地域包括支援事業【窓口相談】



担当者より

相談内容に即したサービス又は制度に関する情報提供、関連機関の紹介等、適切な対応がされたと感じますか？（感じる 100%）

お客様やご家族のニーズに合致した情報提供や関連機関の紹介を行っていきます。

相談窓口はプライバシーへの配慮がされ相談しやすい環境だったと思いませんか？（思う100%）

今後も、プライバシーへの配慮や相談しやすい環境の整備に取り組んでいきます。

職員は専門家としてご利用者様やご家族に適切な助言をしてくれたと感じますか？（感じる 100%）

今後も専門家としての専門性を生かし、お客様やご家族に対して、適切な助言をしていけるよう取り組みます。

今後も何かあった場合には、地域ケアプラザで相談したいと思いますか？（思う 100%）

今後も、何かあった時には相談したいと思っていただけるような対応や環境整備に取り組んでいきます。

貸室利用団体よりメンバー募集

ゆる体操教室体験会



◆体験会： 4/11 (金) ・ 4/25(金)

5/9 (金) ・ 5/23(金)

◆時 間：13:30~15:00

◆会 場：いずみ中央地域ケアプラザ

◆定 員：10名

◆参加費：無料

◆持ち物：室内履き・マスク・飲み物・タオル

*体操のできる動きやすい服装でお越しください。

◆お問い合わせ◆ いずみ中央地域ケアプラザ

☎ 045-805-1700

2025年は我が国に大きな社会影響をあたえ続ける『団塊の世代』が全員75歳以上となり、医療・介護の提供が追いつかないのではないかと懸念されます。「老化」は人それぞれ要因があって進むものと思いますが、抗老化という言葉があるように何かと老化に備える対策を考えている方が多いのではないのでしょうか。

これからは、一人ひとりが自分事として健康に留意し且つ実践する方法を身につけることが肝要だと思います。

そのための一つとして『ゆる体操』をご紹介します。まずはご自身で体感し今後の選択肢としてほしいと願っています。未来を明るくする多くの皆さん方の参加をお待ちしています。

ゆる体操講師：梅本 雄三

~保健師コラム~ みなさん睡眠とれていますか？

日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保することで心身の健康を保ち、生活の質を高めることは非常に重要です。高齢者の睡眠のポイントは3つあります。

- まず、「寝床に入っている時間が8時間以上にならない」。
- 2つ目は、「睡眠環境などを見直し、睡眠休養感を高める」。
- 3つ目は、「日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす」です。

最新の研究によると、高齢者は8時間以上床に入っていると死亡リスクが高まることが報告されており、病気にもなりやすいということも示されています。床にいる時間を8時間以内にすることが大切です。また、昼寝は30分以内に留めることもポイントです。30分以上の昼寝をすると、昼寝の習慣のない人に比べて、将来の死亡リスクが1.27倍に増加することが報告されています。

高齢者の場合、日中はなるべく活動的に動き、長すぎるお昼寝を予防することが、夜の睡眠の質を高めることにつながります。

~「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用~



《 保健師 田中・芳賀 》

いずみ中央

川柳のこころ

* 卒寿会

あゝ我人と尋ね行きて
男一人身 趣味を生かして



弘 峰
(九十才)

川柳を作ってみませんか。
ご参加お待ちしております。
担当 川柳係

そよ風3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



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。