

# そよ風



 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 5 6 号 R 8 年 3 月発行

## 『困った!』になる前に 認知症を知るセミナー

\\ 認知症について知り、これからを考えるための第一歩 //

いずみ診療所 共催事業

認知症の方との接し方の  
ポイント等をご紹介します

認知症になるリスクを  
下げるには・・・?元気な体を  
守るために役立つ運動を体験し  
よう!

認知症や介護のことなどの  
身近な相談先の『ケアプラザ』  
について知ろう!

日時

令和8年3月31日(火)  
10:00~12:00

場所

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

対象

泉区にお住まいの方どなたでも可

定員

30名

お申込・お問い合わせ

医療生協かながわ生活協同組合

いずみ診療所

泉区和泉中央南 4-19-13

TEL045・802・2426

\*お申込み先にご注意ください!!



## 保健師コラム

~今日からできる!免疫力を高める6つのポイント~



まだまだ寒い日が続いていますね。風邪をひいて体調を崩されている方も多いよう  
ですが、皆さんは体調管理、しっかりできていますか?



体の冷えるこの時期は要注意。実は“体温が1度下がることで免疫力が大きく下がる”とも言われています! 風邪を引きやすい方は日頃から体を冷やさないように心がけることが大切です。今回は、免疫力が低下しやすい冬を「元気に過ごすためのポイント」についてお伝えします。

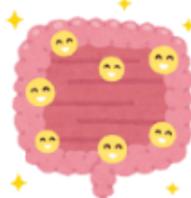
- ①適度に体を動かす ②お風呂で湯舟につかる(体を温める) ③1日3食、バランスの良い食事を摂る  
④睡眠の質を高める ⑤リフレッシュの時間を作る(ストレスの解消) ⑥腸内環境を整える

「腸内環境を整える」と良いのはなぜ?

腸には体の免疫細胞の約7割が存在していると言われています。腸内環境の悪化は免疫力の低下風邪や病  
気にかかりやすくなってしまいます。免疫力を高めるためには腸内環境を整えることがとても重要です。  
腸内環境には腸内細菌のバランスが、大きくかかわっていますが、食事や生活習慣などにより日々変化して  
います。食生活を改善すると、腸内環境は2週間ぐらいで変わり始めると言われています♪  
腸内環境を整えて免疫力を高め、健康を保ちながら寒さを乗り切りましょう!

(日本予防医学協会 HP 健康づくりかわら版 2020年4月号より引用)

地域包括支援センター 保健師 田中 真由美



# ゆるスポーツ 和泉小学校4年1組



◆ゆるスポーツとは・・・  
年齢、性別、運動神経や身体的ハンデに関係なく、誰もが楽しめるよう考察されたスポーツです。



和泉小学校4年1組の生徒さんが3度にわたり、デイサービスで「ゆるスポーツ」を実施しました。ご利用者のみなさまが、笑顔いっぱい。とても楽しそうに過ごされている様子が印象的でした。(戸越)

## 横浜市 基幹相談支援センター

～障害のある方の地域の総合相談窓口～

障害のある方が住みなれた地域で、その人らしく暮らし続けていくために、様々なご相談をお受けいたします。

**対象者** 市内在住の障害（疾病）のある方及びそのご家族、地域の方、関係機関等  
\*年齢や障害種別、障害の診断の有無は問いません。

**窓口開所時間** 平日 午前9時～午後5時まで  
\*各機関によって異なります。  
\*窓口開所時間外もご相談を受け付けています。

☆まずはお住いの区の基幹相談支援センターへ  
**泉区基幹相談支援センター**（泉地域活動ホームかがやき）  
☎ 804-6938 Fax 804-6072

### 川柳のついで

いずみ中央

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



- ・物忘れ 人間万事 塞翁が馬
- ・若き日は 夢で目が覚め 今トイレ
- ・物価高 人気も高く 名も高市

石井 善満

弘峰



今年度実施しました『利用者アンケート』の結果は、集計が終わり当地域ケアプラザの情報ラウンジでいつでも閲覧可能となっております。皆様からのお気づきの点や貴重なご意見、ご要望につきましては本施設の今後のより良い運営に活かしてまいります。アンケートへのご協力ありがとうございました。

所長 諏方 弘美

### \*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



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。