

自主事業カレンダー

2026年8月

黒字・・・自主事業 青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00～ ふしぎな 紙染めの世界
2	3	4	5	6	7	8
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室			10:00～ ふらっとカフェ		
9	10	11	12	13	14	15
				11:30～ カフェ・リアン		
16	17	18	19	20	21	22
13:30～ フレンド ハーモニーの和 (若年性認知症)	10:00～ ハーモニーいずみ野					休館日
23	24	25	26	27	28	29
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			10:00～ 子育てサロン ぽぽんた	9:45～ バビ -と一緒に親子体操 11:00～ 1歳児バ ラッ体操		
30	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。 ・うれしの (低糖質菓子) 8/ 6(木) 11:15～12:15 ・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 8/18(火) 11:00～12:00 ・ぶどうの樹 (パン) 8/27(木) 11:30～12:30				

2026年9月

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		
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	11:30～ カフェ・リアン		
13	14	15	16	17	18	19
			13:00～ スマホ・ パソコン講座	13:00～ すこやか会 		
20	21	22	23	24	25	26
13:30～ フレンド ハーモニーの和 (若年性認知症)	10:00～ ハーモニーいずみ野 *敬老の日*		10:00～ 子育てサロン ぽぽんた	9:45～ バビ -と一緒に親子体操 11:00～ 1歳児バ ラッ体操 13:30～ 腰痛ひざ痛・予防講座		休館日
27	28	29	30			
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			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) 9/ 3 (木) 11:15～12:15 ・ぶどうの樹 (パン) 9/15 (火) 11:30～12:30 ・おれんじ村 (シフォンケーキ等) 9/18 (金) 11:00～12:00						



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

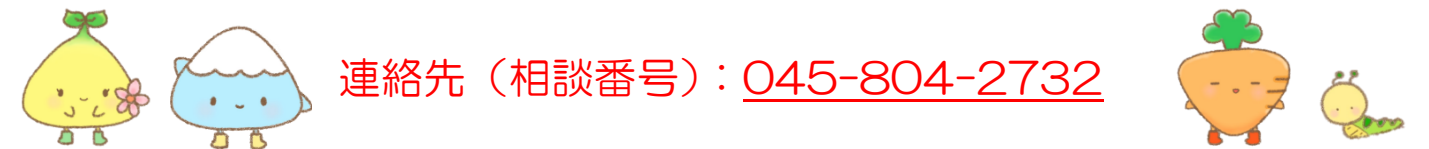
包括支援センター 福祉・介護に関する相談時間 変更のお知らせ

日頃、ご利用をいただきましてありがとうございます。
令和8年10月より、ケアプラザの福祉・介護に関する相談受付時間が変更になります。

曜日	受付窓口	相談時間
平日と土曜日	窓口・電話相談 地域ケアプラザ	9:00～17:00
	電話相談 相談専用コールセンター※	17:00～翌9:00
日曜日と祝祭日	電話相談 相談専用コールセンター※	9:00～翌9:00

※相談専用コールセンター：横浜市が設置する看護師等が対応するコールセンター。
相談専用コールセンターに転送され、看護師等が対応。
必要時は、翌営業日にケアプラザへ対応を引き継ぐ仕組みとなっております。
・休館日：年末年始及び、月1回の施設点検日（毎月第4土曜日、変更になる場合がございます）
*職員が不在の場合もありますので、来所時は事前連絡を頂けるとスムーズに対応ができます。

🌸🌸🌸 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。
☆福祉・介護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。

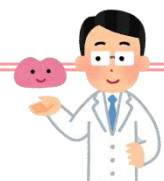


連絡先（相談番号）：045-804-2732

公式 LINE のご案内

いずみ野地域ケアプラザでは、公式 LINE を開設しております。
講座の情報など、地域の皆様に役立つ情報を発信しておりますので、
ぜひ右のQRコードからご登録ください。





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



～ 認知症を予防しよう～

認知症そのものを完全に防ぐ方法は、今のところ確立していません。しかし、複数の要因にまとめて取り組むことで「発症リスクを下げる」「発症や進行を遅らせる」可能性は高いと考えられています。**重要なポイント**は「運動」「食事」「社会参加」の3つです。

運動習慣をつける適度な運動は脳の血流を良くし、脳の神経細胞を元気に保ちます。有酸素運動としてウォーキングやジョギング、水泳などがおすすめです。量的には1回30分程度の運動を、週に3回以上行うのが良いとされています。また散歩をしながら季節の風景を楽しむなど、脳を同時に働かせるとさらに効果的です。

生活習慣病（高血圧や糖尿病など）は、認知症の危険性を高めます。食事内容を見直してこれらを予防しましょう。塩分や動物性脂肪を控えめにし、野菜や海藻、大豆製品を多く摂りましょう。サンマやサバなどに含まれるEPAやDHAは脳に良い影響を与えます。また、緑茶やコーヒーなどに含まれる成分も、脳の健康を保つ効果が期待されています。

人との交流や新しい体験は脳への良い刺激になります。趣味のサークル、地域のボランティアなどに参加し、会話を楽しみましょう。新しい趣味を始める、日記をつける、計算やパズルをする習慣が脳を鍛えます。

認知症の予防は、若い頃からの健康管理が重要です。まずはできることから毎日の生活に少しずつ取り入れていきましょう。また、定期的に健診などで検査を受け、自身の生活習慣病のリスクを把握しておきましょう。

❀ 地域包括支援センターおすすめ講座 ❀

～ 腰痛・ひざ痛予防講座 ～

腰痛・ひざ痛でお悩みの方…

正しい姿勢や悪化しないための対策など、楽しく学びながら身体を動かします。
皆さまの参加をお待ちしています！

日時：令和8年9月24日(木)
13:30～14:30

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会
代表理事 黒田 恵美子先生

対象：概ね65歳以上の方
定員：25名 参加費：無料
持ち物：タオル、飲み物、内履き、動きやすい服装

申し込み開始
8月5日～



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

～ ケアプラザ通信 ～

かけはしのマルシェに行ってきました！

7月1日(水)にかけはしさんのマルシェへ行ってきました！
子供たちが丹精込めて育てた無農薬の新鮮な野菜が沢山並び、どれも大変おいしそうでした。
今後もマルシェは開催されるそうなので、ケアプラザでもご紹介してまいります。



泉区わくわくプラン スタートアップイベント@ソラトス

今年は泉区わくわくプラン第5期の1年目ということで、7/4・5にソラトスでイベントが開催されていました。ブース内では、区内12か所の地区社会福祉協議会の活動紹介、40周年記念の缶バッジづくり、作業所のパン販売などを実施。
わくわく応援隊の表彰式も行われ、賑やか＆和やかなイベントになりました。

グリーンハイムひなた山 グランドゴルフ



日向山下原公園で毎週水曜9時から行われているグランドゴルフにお邪魔しました。
絶好のグランドゴルフ日和の中、3～4人のチームに分かれゲームを楽しみました。グラウンドの端から端までボールを打つパワーに圧倒され、またコースによって距離やボールの転がり方が違うので力加減がとても難しい！
ご興味ある方はぜひご参加ください♪

🍓 ストロベリーパラダイス 🍓 すてきな演奏をありがとう！



7月9日、若年性認知症当事者が主体となって運営している『カフェ・リアン』では特別企画で、ストロベリーパラダイスの皆さんによるライブを開催しました。「あの素晴らしい愛をもう一度」「勝手にしやがれ」「糸」、懐かしい歌を口ずさみ、盛り上がりました！「ストロベリーパラダイス」のメンバーは若年性認知症の方々によるバンド活動を様々な場所で展開しています。
「認知症」になっても自分の好きなことで活躍している方々を紹介させていただきました。カフェ・リアンは毎月第2木曜日の11:30～13:00に開店しています。
是非いらしてください。