

# 自主事業カレンダー

2023年6月

黒字・・・自主事業 青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				貸室予約	10:00～ ベビーマッサージ 10:00～ かけはし	
4	5	6	7	8	9	10
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室		13:00～ 戸塚共立 リハビリテーション病院 医療講座	10:00～ 歴史講座		
11	12	13	14	15	16	17
	13:30～ メンズ体操		10:00～ この指止まれ	13:00～ すこやか会		
18	19	20	21	22	23	24
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-いずみ野		10:30～ おはなし会 13:00～ スマホ講座	9:45～ ベビー&ママヨガ 11:00～ 1歳児バランス体操 18:30～ 中国健康体操	10:00～ かけはし	休館日
25	26	27	28	29	30	
14:00～ 認知症カフェ テ・アイ			10:00～ ぼぼんた 13:30～ 自分のからだと 向き合講座①		10:00～ この指止まれ	
<p>いずみ野地域ケアプラザ 玄関入口にて販売いたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶどうの樹 (パンの販売) 6/7(水) 12:00～</li> <li>おれんじ村 (お菓子・雑貨販売) 6/13(火) 11:30～</li> <li>一天 (ドライフルーツ・雑貨販売) 6/20(火) 11:15～</li> <li>うれしの (クッキー等販売) 6/28(水) 11:30～</li> </ul>						



# おさんぽ

CPの  
ホームページに  
つながります。



第51号  
令和5年6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



## ～6月・7月 自主事業のお知らせ～

### ～ふらっとカフェ～始めます！

ふわっとふわっと気軽に寄れる空間 場所



参加者の皆さんが主人公のカフェです！！手話コーラスを楽しく体験できる時間があり、腹式呼吸法を身につけるために詩吟を吟じたり、簡単な体操、太極拳など…皆さんのご希望を伺いながら、皆さんと一緒に進めます。自由参加です。お気の向くまま 気楽に ふらっとお越しください。



日時：7月6日(木) 10:00～11:30  
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  
持ち物：筆記用具

毎月第1  
木曜日に  
開催します！

申込不要で、ご参加いただけます！

## いずみ野夏講座 2023 開講

申込受付開始は6月10日(土)からになります。

講座名	日時	参加費	対象	内容
親子で ポッチャ	7月29日(土) 13:00～14:30	無料	親子12組 (未就園児も可)	パラリンピック正式 競技を親子で体験して みよう！
Shiho先生 による 夏の親子体操	7月31日(月) 10:00～11:30	親子一組 につき 200円 (保険代込み)	小学生親子 10組	親子で楽しむ学童期 「デインツ」運動 ～動かそう!!とかが～ 楽しく運動しよう！
わくわく 紙染め	8月22日(火) 10:00～11:30	子ども一人 につき 100円 (保険代込み)	小学生親子 10組 (4年生～6年生は 1人でも参加可)	和紙やフィルターを 使って素敵な紙染めを 作ってみよう！



税理士による  
成年後見制度と相続のいろは

日時：令和5年7月15日(土)  
時間：①13:30～14:45(講座)  
②14:45～15:45(個別相談会4組)

講師：山本 みや子 税理士  
(東京地方税理士会所属)

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員：25名(先着順)

参加費：無料  
持ち物：筆記用具、飲み物

6月11日より申込  
受付開始になります

協力：東京地方税理士会、東京地方税理士会戸塚支部、  
NPO 法人税理士による公益活動サポートセンター

転ばない  
からだづくり講座



日時：令和5年7月27日(木)  
時間：13:30～14:30

講師：横浜いずみ台病院  
理学療法士 中里 祐介氏

場所：いずみ野地域ケアプラザ  
多目的ホール

定員：20名(先着順) **申込受付中**  
参加費：無料

持ち物：筆記用具、飲み物、  
内履き

上記に関するお問い合わせ・申込は ⇒ TEL:045(800)0322

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



心不全とは

心臓は全身に酸素を含んだ血液を循環させるポンプのような臓器です。心不全とは、心臓に何らかの異常が生じてポンプ機能が悪化し、息切れ、むくみ、体重増加などの症状が現れる状態のことです。

心不全は高血圧、糖尿病、脂質異常症、心疾患などの基礎疾患のある方に発症します。ほとんどは内科に定期通院して内服治療を受けている方で、病状によっては心不全の前段階（軽症の心不全）とも言えます。

入院を要するような心不全になると、その後の再発率が高く、入退院を繰り返して重篤になる傾向があります。命にかかわる病気として「がん」がありますが、根治を見込める早期がんも増えてきました。そのようながんに比べると、心不全の方が予後不良とも言えます。

★心不全悪化の原因やきっかけとして、通院治療の中断（薬の飲み忘れ）、過食（塩分過多）、肺炎などの感染症、喫煙、飲酒、認知症やフレイル（≒虚弱）などが挙げられます。

★心不全を疑う症状として、体重増加とむくみ、息切れ（横になると苦しい起坐呼吸）、動悸などがあります。症状が強い場合は臨時に受診して診察を受けてください。

動脈硬化の予防が対策となります。塩分制限、服薬の継続、禁煙、過食に注意、体重管理などです。その他、下肢の運動（フレイルの予防）、節酒、各種感染症の予防接種が有効です。

年に1回は肺がん検診を兼ねて胸部レントゲン検査を受けましょう。その際、前年の写真と比較することで心臓の大きさの変化が分かり、心不全兆候のチェックができます。



地域包括  
支援センター  
コラム⑭

地域包括支援センターに聞いてみよう！  
相談してみよう！ シリーズNO,5



Q お弁当を頼みたい



◎高齢者向けの宅配弁当業者（配食サービス）を紹介いたします。介護保険の認定がなくても利用することができます。カロリーや塩分制限食、糖尿病食対応のお弁当などがあります。安否確認や見守りも行います。

Q タクシーの割引はあるの？



◎要介護1以上の認定の方に対して通院乗降介助という介護保険サービスがあります。タクシーに乗るまで介助が必要な方に、その介助部分を介護保険で算定することができます。しかしタクシー乗車料金が割引されるものではありません。  
◎身体障害者手帳や愛の手帳などをお持ちの方は、タクシー乗車料金が10%割引されます。すべてのタクシーで利用できるわけではないので乗車前に確認してください。

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。

★40歳以上の介護保険に関わる方のよろず相談所です。

連絡先（相談番号）：045-804-2732



生活支援コーディネーター通信



チームオレンジ

令和5年度認知症地域支援

「認知症になっても笑顔で！！」

認知症についての勉強会＆丹野智文さんの講演会を開催

後援：泉区役所・共催：(株)NGU・フレンドハーモニーの和



認知症の正しい理解を深める勉強会と若年性認知症当事者である丹野智文様の講演会の2部形式の勉強会を開催しました。第1部は(株)NGU生活維持向上倶楽部「匠」の管理者の西田様による「認知症の基礎知識」と「認知症を知ろう」をテーマとした講座は、ゲームを通して認知症の人の戸惑いを体験し、参加者の皆様から大変わかりやすかったと感想をいただきました。

第2部では、39歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断された丹野智文様をお迎えし、認知症になっても自分らしく普段通りの生活をされているご自身の経験をお話していただきました。

当ケアプラザでは、令和4年6月より横浜市の認知症施策である「チームオレンジ」に参画し、若年性認知症当事者の会を毎月開催しております。現在は当事者の方9名とご家族、横浜市ほうゆう病院に在籍する若年性認知症コーディネーターや関係機関、学生を含む地域ボランティアの皆さんと協力し合う、手づくりの会です。丹野さんが地元ではじめた「当事者ミーティング」をいずみ野でも試みています。

丹野さんの生き方や考え方に触れた当事者の方が勇気づけられたと伺ったことがあります。実際に丹野さんが当ケアプラザに入られると…  
会場の雰囲気が一変し、皆さんが生き活きとしてきました。

「見た？みんな楽しそうだったよね。僕も楽しかった。あれが本当の姿なのだよ。」  
「出来ることを奪わないでほしい」「失敗しても、待っていてほしい。」  
「足が悪い人に走れ、急いで…とは言わないのに、なんで認知症の人には『忘れないで！』と言うの？」…たくさんのメッセージが心に残っています。

丹野さん、温かいメッセージをありがとうございました！！

認知症は他人事ではありません。認知症のことを理解する人が多い地域づくりは全国各地に広がっています。当ケアプラザでは、これからも関係者一同、若年性認知症の人やご家族が安心して参加できる居場所づくりを進めてまいります。

※6月30日より「オレンジランプ」丹野さんの実話をベースにした映画が放映予定です。



いずみ野小学校 紹介パンフレット

「We love いずみ野」



令和5年3月の卒業生が製作した「いずみ野小学校の紹介パンフレット」をご紹介します。このパンフレットは、令和4年度に6年生だった子どもたちがいずみ野小学校で体験してきた様々な取組を地域の皆様にも知ってもらいたい、令和6年度に阿久和小学校と統合した後も何らかの形でこれまでの取組を受け継いで欲しいと願う子どもたちの熱い思いが綴られているパンフレットです。

先日、中学生になった卒業生たちが、当ケアプラザに「パンフレットを地域の皆さんに見て欲しい！！」と来所して下さいました。閲覧用にケアプラザのラウンジに置かせていただきましたので地域の皆さまにいずみ野小学校の子どもたちの思いを知っていただけたらと思います。是非、ご覧ください！！



今年も、さつまいもの苗植えや田んぼの代掻き・田植えが始まります。館内の紹介コーナーに掲示します。こちらも是非見に行ってください。