



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 150 号 R7 年 9 月発行

◆9月1日は「防災の日」



防災とは「災害を未然に防ぐ目的を持って行われる取り組み」の事です。「防災の日」は、1960年に制定された記念日で毎年9月1日です。大正12年(1923年)9月1日に発生した関東大震災に由来しています。災害はいつどこで起きるかわかりません。災害への備えや意識を高め、防災について考え行動することは大切です。

*日本文化研究ブログ参照

◆いずみ中央地域ケアプラザは「福祉避難所」(特別避難場所)です



『福祉避難場所』(特別避難場所)とは、大規模災害が発生した時に特別な配慮を必要とする方を対象とした二次的避難場所です。区役所の専門職(保健師)などが、本人の状況や要介護認定の有無などを確認し、『福祉避難所』への避難の必要性を判断します。受け入れ先の『福祉避難所』の開設は区役所が決定します。いざという時に慌てないために、日頃から身近な避難場所を確認しておきましょう!!

清水先生健康相談コラム ～ 血圧のはなし～

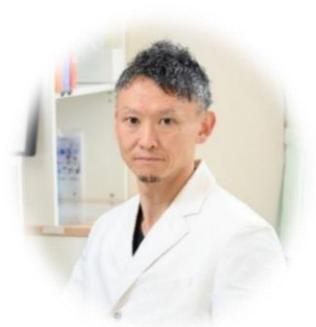
こんにちは。まだまだ暑い日が続いていますね。

夏になると「血圧が低い」と感じる方が多いですが、それは自然な反応です。暑さにより体は体温を下げるために血管を広げ、汗をかいて熱を逃がします。その結果、体の水分量や血液の量が減って血圧が下がることがあります。

特に高齢の方は、季節によって血圧の変化が大きく、薬の調整が必要になることもあります。また自律神経の働きが落ちることで、立ちくらみが起きやすくなり、さらには夜に下がるはずの血圧が下がらなったり(ノンディッパー型)、朝に過度に血圧が上がったり(モーニングサージ型)するのも高齢者に多く見られます。

私はよく高血圧の方に、せめて朝起きた時の血圧だけでも測ってくださいとお願いしていますが、それは、診察室の血圧より家庭での血圧の方が、心臓や脳の病気のリスクをより正確に予測することが報告されていること、また先ほど説明した早朝の高血圧にはノンディッパー型、モーニングサージ型があり、いずれのタイプも心臓病や脳卒中と関係あることが理由です。

最近では、血圧が安定している時間が長いほど、心臓病のリスクが低くなるという報告もあります。毎日、朝の血圧を測って、主治医にしっかり伝えることが、健康を守る第一歩です。



清水内科クリニック
しみず さとる
清水 学 先生

保冷剤で作る芳香剤 夏休み特別企画 親子認知症体験ワークショップ



15名の小学生が参加。
ボランティアさんたちのご協力があり、楽しく作品作りができました。
初めて会った人と積極的に話している様子がとても微笑ましかったです。



3組の親子が参加。
参加型の講座で、小学生たちは、恥ずかしがりながらも自分の考えを話す姿が見られました。

参加した子供たちから寄せられた声

- ☆知らない人と仲良くできた。
- ☆おうちでもつくってみたい。
- ☆楽しくできてうれしかった。

★貸室団体「ひよこっち」さんのボランティア協力がありました。



参加者の声

☆アニメーションを使った分かりやすい説明で、認知症の人に見えている世界がイメージしやすかった。

☆認知症状のある方への対応ポイントは子育てにも通じる部分があった。



ハロウィンのアレンジメント

日にち：10月11日(土) 場所：いずみ中央地域ケアプラザ
 時間 1部 9:30~10:10 対象：小学生
 2部 10:20~11:00 参加費：500円
 3部 11:10~11:50 定員：各5名(応募多数時抽選)

《お申込み・お問合せ》

- 電話またはメールにて受け付けます。
 9月8日(月) 10:00~
 10月3日(金) 16:00まで
 ☐ izumichuo-hp@hama-wel.or.jp
 ② 件名に講座名を入れてください。
 ②お名前(読み仮名も) ③電話番号
 ④学年 ⑤希望の時間

*メールの方へは受付完了メールを送信致します。返信メールが受信できるように設定してください。
 1週間以内に返信メールが届かない場合は、お電話ください。

☎ 横浜市いずみ中央地域ケアプラザ 045-805-1700

川柳のついで

川柳を作ってみませんか。
 ご参加お待ちしております。 「原文ママ」

- ・わが命 蘇鉄の如く 強靱に 上がり始むる 弘峰
- ・暑すぎて あわててかきこむ 虎渡 功
- ・かき氷り 九十路かな



そよ風9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



長後街道

至湘南台

至横浜

泉区役所

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。