



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 神坂 照美  
地域交流版 第 115号 R4年9月発行



いずみ中央地域包括支援センターからのお知らせ

## ★福祉・保健に関する相談窓口の利用時間・利用方法の変更について

令和4年9月まで（現在）

### ◆相談時間

月～土：9時～21時

日・祝：9時～17時

（年末年始及び第2日曜日は休館）

上記以外の時間帯は、ケアプラザにかかる  
相談電話は、特別養護老人ホームに転送し、  
対応しています。



令和4年10月から

### ◆相談時間

月～土：9時～18時

日・祝：9時～17時

（年末年始及び第2日曜日は休館）

上記以外の時間帯は、ケアプラザにかかる  
相談電話は、看護師等が対応するコールセン  
ターに転送し対応します。

\*\*\* 地域包括支援センターは「地域の相談窓口」です。お気軽にご相談ください。\*\*\*

TEL 045-805-1792

担当：諏方・北川・穴澤・小澤

## 清水先生健康相談コラム ～高血圧と塩分～

先日、小学生の次男が、夏休みの自由研究のテーマを「味噌汁」にすると意気込んでいて、『みそ健康づくり委員会』というところに早速電話し資料請求をしていました。晩飯に関して母親に問うのは、いつも今宵味噌汁があるかとその中の具材だけで、変わった奴だとは思っていましたが、その探究心は評価してあげたいです。

さてそんな私も、高血圧の持病のある方に、「味噌汁などの汁物の取りすぎに注意しましょう。」と、毎日味噌汁という単語を発音しており、今回は皆さんに塩分の観点からのお話を少しだけ書かせてください。

まず初めに、高血圧患者さんの1日の塩分摂取量の目標は6gとされています。平成29年の国民健康栄養調査では、1日の塩分摂取量は、男性が10.8g、女性が9.1gと摂取過多となっていることがわかりただけだと思います。減塩の効果は血圧にどれほど影響するかと申しますと、米国のデータにはなりますが、1日4.6g減塩すれば、上の血圧（収縮期血圧）が5mmHg前後、下の血圧（拡張期血圧）が3mmHg前後低下することがわかっています。味噌汁1杯に約1.2～1.5gの塩分が含まれているので、減塩のやり方として減塩のみその使用や、食べる頻度を減らす等は検討しても良いかもしれません。そのようなことを偉そうに次男に話したら、みその健康への効果を説かれました。高血圧の持病のある皆さん、自分なりの減塩にトライしてみてください。



清水内科クリニック  
しみず さん 清水 学 先生

# 防災訓練・7/19

地震・火災発生時の行動確認と水消火器を使った消火訓練、AED 使用訓練を行いました。

まずは自分自身の身を守ること、人命に関わる行動・報告を優先し落ち着いて行動すること等をご指導頂き、日頃の訓練の重要性を改めて感じることができました。AED の訓練では、心肺停止者＝コロナ患者という前提で「呼吸の確認は顔を近づけず、胸の上下動で判断する(目視)」「人口呼吸は行わない」が現在の心肺蘇生法の標準になっている事を学びました。



令和4年度 泉区エンディングノート普及啓発事業

## エンディングノートと成年後見人制度 ～自分らしく生きるために～

日にち 令和4年9月28日(水)

時間 10:00～11:45

会場 : いずみ中央地域ケアプラザ  
1階 多目的ホール

講師 : リーガルサポート神奈川支部  
重田 大介 氏

定員 : 20名(先着順・事前申し込み)

持ち物 : 筆記用具 上履き 外履き入れ

★申込受付開始 9月1日(木)～

【お申込み】横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

電話 045-805-1700

担当: 穴澤・小澤



### 七夕イベント ～星に願いを～

保育園のお子さんが、たくさんの飾り付けを楽しんでくれました。健康な生活を願うもの、戦争のない平和な世の中を願うもの、短冊に込められた願いは様々でした。「折り鶴の会の皆様」、素敵な七夕飾りをありがとうございました。

### 川柳のつとえ

いずみ中央

- \* 口げんか 一瞬冷やす 稲光 下田 雅子
- \* 夏痩せも 値上げの夏で 馬肥えず
- \* 蝉時雨 そうめんすすりて 万朶かな 増田 仁嗣
- \* 仏間来て 夏風通し 手を合わす



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

\*入館の際はマスク着用必須、検温にご協力ください。

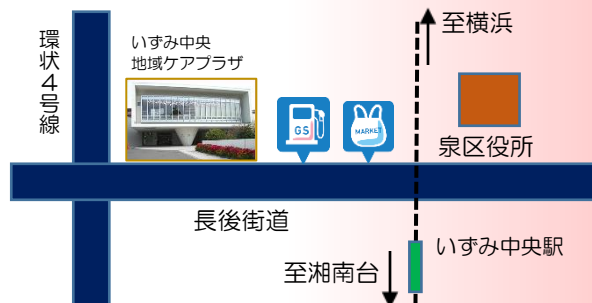
### \*そよ風 9月号に関するお問い合わせ\*

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



### 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。