

# 自主事業カレンダー

2024年6月 黒字・・・自主事業 青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
						1 貸室予約
2	3	4	5	6	7	8
	①10:00～ ②13:00～ ストレッチ教室		15:00～ 中国健康体操	10:00～ ふらっとカフェ	10:00～ ベビーマッサージ 10:00～ かけはし	
9	10	11	12	13	14	15
	13:00～ ヨガ 体操教室		10:00～ この指とまれ	13:00～ 歴史講座	10:00～ かけはし	
16	17	18	19	20	21	22
13:30～ フルト ハーモニの和	10:00～ ハーモニいずみ野		13:00～ 入木・パソソ 講座	13:00～ すこやか会	10:00～ かけはし	休館日
23	24	25	26	27	28	29
14:00～ 認知症カフェ テ・アイ			10:00～ 子育てサロン ぼぼんた 13:00～ シニアボランティア ポイント研修会	9:45～ ハビ-3カ & マヨカ 11:00～ 1歳児パソソ体操	10:00～ かけはし	
30	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。					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・てんてん (ドライフルーツ・雑貨販売) 6/17 (月) 11:30～12:30</li> <li>・ぶどうの樹 (パン販売) 6/18 (火) 11:30～12:30</li> <li>・おれんじ村 (お菓子・雑貨販売) 6/26 (水) 11:00～12:00</li> <li>・うれしの (低カロリー菓子等販売) 6/28 (金) 11:30～12:30</li> </ul>					



## ～ いずみ野夏講座 2024 のお知らせ ～



講座名	日時	参加費	対象	内容
親子で学ぶ ゲームでマネ活	R6年7月23日(火) 10:00～11:30	無料	親子 10組 <small>(小学生対象)</small>	親子でボードゲームをしながら、『お金の仕組み』について楽しく学んでみませんか？
親子 勾玉作り & 歴史講座	R6年7月29日(月) 10:00～11:30	200円 (材料費含)	親子 10組	石を削って勾玉作りにチャレンジ！ 泉区に関する歴史講話もあります。

**予約受付中**

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



CPのホームページに  
つながります。  
第63号  
令和6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

### いずみ野地域ケアプラザの開閉館時間と包括支援センター相談時間のお知らせ

日頃、ご利用をいただきましてありがとうございます。  
現在の開閉館時間と包括支援センター相談時間についてお知らせいたします。

#### 【開閉館時間】

曜日	開館時間	閉館時間
平日と土曜日	9:00	18:00 ※但し、夜間貸館がある場合、21:00
日曜日と祝祭日	9:00	17:00

※年末年始及び月1回の施設点検日は休館（通常は第4土曜日、変更になる場合があります）

#### 【包括支援センター 福祉・保健に関する相談時間】

曜日	相談時間
平日と土曜日	9:00～18:00
日曜日と祝祭日	9:00～17:00

※来所相談をされる際は、あらかじめお電話等で連絡の上お越しください。予約がなく来所された場合は、相談対応を受ける地域包括支援センターの職員が不在の場合もあります。

連絡先（相談番号）：045-804-2732

※上記以外の時間帯、ケアプラザにかかる相談電話は相談専用コールセンターに転送されます。

\*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）

### 地域包括 支援センター コラム

#### 【介護の認定を受けるまでの流れ】とは…？

「介護保険のサービス」を利用するためには、まずは介護認定を受ける必要があります。  
地域包括支援センターでは介護申請の代行を行っております。

#### ① 申請をします

本人またはご家族などが区役所や地域包括支援センターで申請をします。居宅介護支援事業所等に代行してもらうこともできます。



#### ② 心身の状態を調査します

★認定調査  
調査員が自宅などに訪問して聞き取り調査を行います。  
★主治医意見書  
申請時にした主治医により意見書が作成されます。

#### ③ どのくらいの介護が必要か、審査・認定します。

★審査・判定・認定  
認定調査の結果や主治医意見書をもとにどのくらい介護が必要かなどを審査判定します。  
(一次判定) コンピューター判定  
(二次判定) 介護認定審査会で審査・判定(介護度の認定)

#### ④ 認定結果通知と介護保険証が届きます

届いた通知書と保険証の内容を確認します。  
★要介護状態区分  
「要支援1・2」「要介護1～要介護5」「非該当」  
★認定の有効期間や負担割合証など

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。

★介護・福祉に関わる方による相談所です。★事前に電話の上、来所をお願いします。

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

～ 脳卒中について ～

脳卒中とは突然発症する頭の病気で、脳の動脈から出血して起こるものと動脈が閉塞して起こるものがあります。

病変部位によって麻痺など様々な症状があり重症度が異なりますが、

**全体として寝たきり状態になる原因の1/3以上を占めています。**

動脈から出血するものには **脳内出血** と **くも膜下出血** があります。どちらも出血後の治療は難しいため、出血しないように予防することが重要です。

**脳内出血** は主に動脈硬化に高血圧が加わって発症するため、血圧管理と動脈硬化の予防が対策となります。

**くも膜下出血** は脳動脈瘤の破裂が原因のため、破裂動脈瘤の有無確認と血圧管理がポイントです。

血縁者に出血性脳疾患のある方は脳ドックなどで検査を受け、自身に脳動脈瘤があるのか確認しましょう。

脳動脈が閉塞するものは **脳梗塞** で、心原性脳梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、ラクナ梗塞 に分類されます。心原性脳梗塞 は心房細動という不整脈が原因で、大きな血栓が太い血管に詰まるため片麻痺など重症となります。脈不整のある場合は心電図検査を受け、心房細動がある場合には血栓溶解剤を服用して予防します。

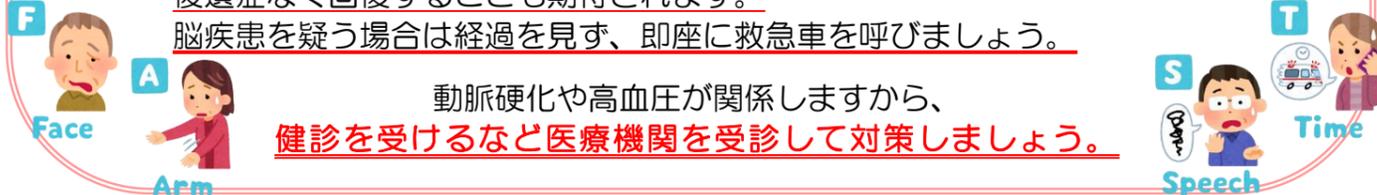
アテローム血栓性脳梗塞 と ラクナ梗塞 は動脈硬化と脂質異常症が原因となります。

**脳梗塞** は発症直後であれば血栓溶解療法やカテーテル治療の可能性があり、後遺症なく回復することも期待されます。

脳疾患を疑う場合は経過を見ず、即座に救急車を呼びましょう。

動脈硬化や高血圧が関係しますから、

**健診を受けるなど医療機関を受診して対策しましょう。**



～ 講座のお知らせ ～

自分らしい生き方を自分で決める 任意後見制度

日時…7月25日(木) 13:30～15:00 (講座) \*講座後、無料の個別相談会も開催します。

個別相談会…①15:00～15:30 (2枠) 先着順 (先着4組・要申込み)

②15:30～16:00 (2枠) 先着順

参加費…無料 定員…30名 (講座)

持ち物…筆記用具、飲み物

場所…いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール

講師…神奈川県司法書士会西支部 新保 善浩 司法書士

☆申込み開始：6月10日より

【お申込み・お問い合わせ】

いずみ野地域ケアプラザ

☎ 045 (800) 0322



生活支援コーディネーター通信



おしゃべり交流会

お出かけカフェ

おしゃべりや折り紙、音楽や書道色々な趣味活動を皆様と!

顔の見える関係づくり☆「昔、趣味だったことや好きだったこと」を一緒に企画し開催しています!

R6年度 日程		
6/1	7/6	8月 休み
9/7	10/5	11/2
12/7		
R7/1/11 (第2土)	R7/2月 休み	R7/3/1

毎月第1土曜日の午後、当ケアプラザでは『お出かけカフェ』を開催しています。この会は誰でも参加することができ、体操やお習字、工作、お話コーナーなど、参加者自身が好きな活動を選択します。

この会の企画運営は、外出支援ボランティアグループ『お出かけサポーター』の皆さんですすめられています。企画会も賑やかで、楽しそうです。

参加については、下記連絡先までお問合せ下さい。

※お話しコーナーでは、傾聴ボランティアの方も協力いただいております。  
※内容が一部変更になる場合があります。



習字コーナー



ポッチャコーナー



工作コーナー

【お問合せ先】いずみ野地域ケアプラザ 045-800-0322

担当：生活支援コーディネーター 草島 佳子

いつまでも安心して生活し続けるためには、顔の見える住民同士の繋がりが大切だと言われています。

『お出かけカフェ』も3年目を迎え多くの方に参加いただいております。

「出来る時に」「出来ることを」「お互い様」の気持ちで協力して下さるボランティアさんを募集中です。



学べる居場所「かけはし」  
ハートフル西部事業 拠点 開所式

令和6年4月22日(月) 元コープの跡地に、学べる居場所・ハートフル西部の拠点がオープンしました。4月20日(土)に内覧会・説明会が行われましたが、至る所に工夫が見られ廣瀬代表や沢山の関係者の皆様の想いのこもった場となっていました。

活動は、月・水・金曜日で小学校1年生から中学校3年生までの子どもが自分のペースで居場所に来て、やりたいことを自分で決めて過ごします。木曜日は、もの作りや調理体験、親同士の交流なども行っています。

和泉北部地区に、新たに子どもの居場所が開所した事は、これからの子ども達への大きな支援の場所となります。



廣瀬氏挨拶



くす玉でお祝い



活動の様子



戸塚共立いずみ野病院 共催  
令和6年度 医療講座 第1弾

『病院での脳梗塞治療』

～診断・治療・リハビリの流れ～

日時：7月10日(水)  
13:00～14:30 (12:45 開場)

場所：いずみ野地域ケアプラザ  
多目的ホール

内容：脳梗塞と診断されてから、病院での治療の仕方やどんなりリハビリをしていくかなどをお話します。  
(先生のミニ「ジャグリング」もあります)

講師：脳神経内科 古谷正幸医師

お申し込み・お問い合わせは

☎ 045-800-0320

戸塚共立いずみ野病院へお願いします。

