

自主事業カレンダー

2025年2月

黒字・・・自主事業

青字・・・共催事業

日	月	火	水	木	金	土
						1
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 13:00～ 戸塚共立いずみ野 病院 医療講座		
9	10	11	12	13	14	15
	13:00～ ダンス体操教室		10:00～ この指とまれ	13:30～ スクエアステップ 体験会②		
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～ アマル・パソソ 講座	13:00～ すこやか会		休館日
23	24	25	26	27	28	
14:00～ 認知症カフェ デ・アイ			10:00～ 子育てサロン ほぼんた	9:45～ パビ-カ&マツカ 11:00～ 1歳児パソソ体操		

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。

- ・ぶどうの樹 (パン販売) 2/12 (水) 11:30～12:30
- ・おれんじ村 (お菓子・雑貨販売) 2/14 (金) 11:30～12:30
- ・うれしの (低カロリー菓子等販売) 2/17 (月) 11:15～12:15
- ・一天 (ドライフルーツ・雑貨販売) 2/18 (火) 11:30～12:30



いずみ野出張講座



1月16日(木)グリーンハイム弥生台C地区みどり会にていずみ野出張講座を開催しました。

『チーズバレエ』より、窪田 希菜先生と岩瀬 一秋先生にお越しいただき、初めての試みで「介護予防×バレエ」を取り入れた【いきいき美しいからだづくり体操講座】を開催しました。バレエのしなやかで美しい動きを活かした体操や白鳥の湖の曲に合わせて腕や肩甲骨を動かし普段動かすことの少ない部位の筋肉にアプローチができ、とても良い運動になりました。

参加した皆さまからも「先生の立ち姿が綺麗で心がけたい」「バレエを身近に感じられて良かった」と感想をいただきました。



おさんぽ

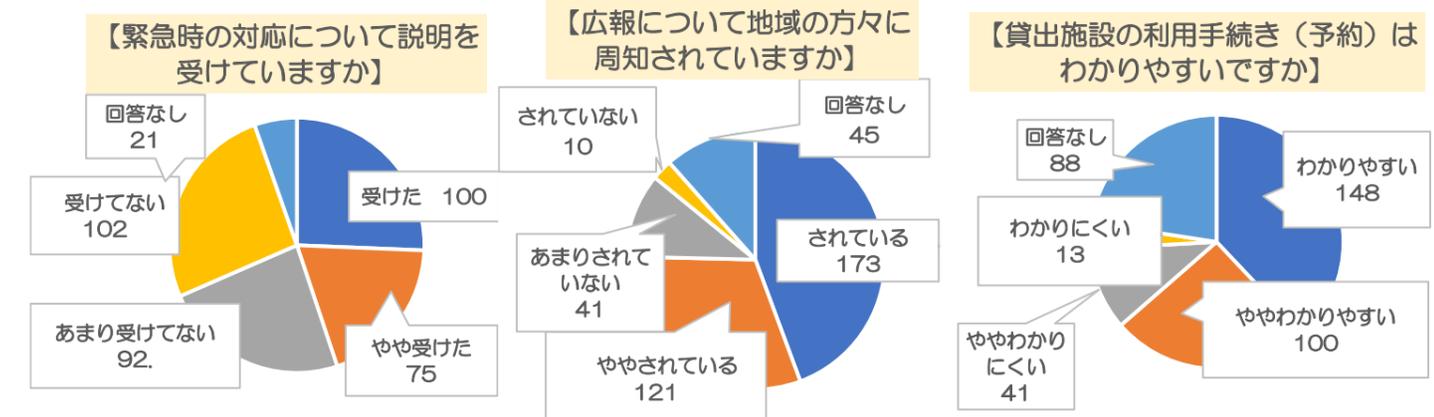
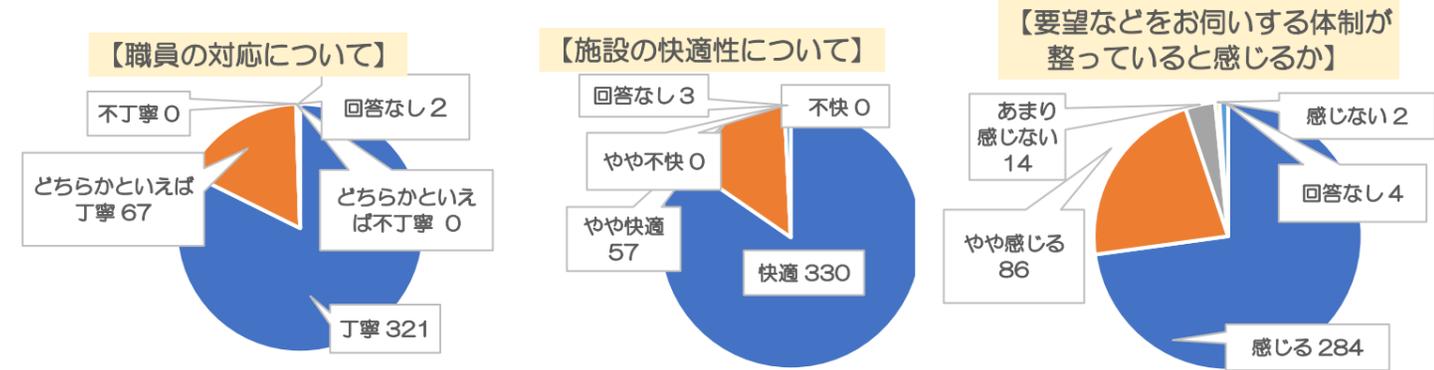
CPのホームページに
つながります

第71号
令和7年2月1日
発行責任者
所長 鈴木 登志子

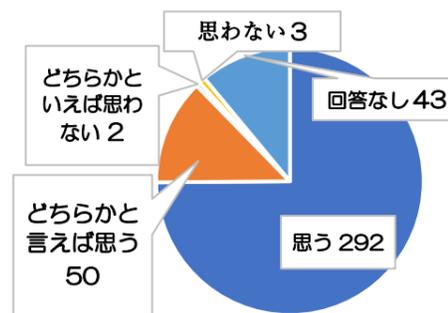
社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会 横浜市いずみ野地域ケアプラザ
〒245-0016 横浜市泉区和泉町6214-1 TEL: 045-800-0322 FAX: 045-800-0324

☆アンケートにご協力ありがとうございました☆

昨年10月にケアプラザを利用されている貸室団体のみなさまを対象にアンケートを実施いたしました。以下がアンケート結果となります。



【今後も地域ケアプラザの貸出施設を利用したいと思いますか】



＜ご意見・要望(一部掲載)＞

- ・ケアプラザの存在は地域のよりどころになっていてありがたいです。
- ・いつも広いスペースで子どもたちを遊ばせてくれてありがとうございます。
- ・アンケート結果を館内に掲示するのは良いと思います。
- ・初めて来ましたが良い収穫ができました。また来たいと思います。
- ・最近の自然災害を考えると、緊急時・災害時における安全確保の方法について定期的な説明があるといいです。

皆様から頂いたアンケートを基に、よりよい貸室運営が行えるように努めて参ります





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



運動のすすめ

運動をすることには多くの利点があります。肥満や生活習慣病の改善、ひざ・腰・肩など関節痛の緩和、認知機能の向上、体力の増強、冷え性の改善、ストレスの解消、睡眠の質の向上などの効果が期待できます。すなわち、総合的に健康寿命を延伸するのです。

運動は大きく「**有酸素運動**」と「**筋トレ**」に分けられ、この両者をバランスよく行うことが理想的です。有酸素運動とは、長時間継続して行う運動を指します。このような運動をすることで、健康寿命の延伸にかかわる全身持久力を向上することができます。また、体脂肪率を減らすことが全身持久力に影響するため、筋肉トレーニング（筋トレ）を加えることが効果的です。下肢の筋力は立ち上がる動作に繋がるので、寝たきり予防のためにも必要です。

「少しきつい」と感じる程度の運動を一定時間以上続けてみましょう。具体的にはウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳などを心拍が上がる（少しきつく感じる）程度で30分間以上続けてみて下さい。これを週に3～4日行いましょう。そして、それとは別に筋トレとして腕立て伏せ、スクワット、負荷をかけたエアロバイクなどを行うとさらに効果的です。水中ウォーキングや上り階段も安全で良いと思います。

嫌いな運動を嫌々しても続きませんし、ケガをしては元も子もありません。持病がある方は主治医や医療スタッフに相談し、無理なく続けられるメニューを選択しましょう。

地域包括支援
センター
コラム

泉区のエンディングノート 「わたしの人生計画帳」



エンディングノートとは自分自身に何かあった時に備えて、ご家族などに対して必要な情報やご本人の思いを残しておくためのものです。

泉区のエンディングノートは、情報を残すだけでなく、ご自身のこれまでの人生を振り返り、これからをどう歩んでいきたいか、前向きに考えるきっかけとなるようにという思いで作られています。とても薄く、大切なポイントに絞っており、書き始めやすいページ数となっておりますので、そろそろエンディングノートを準備しようかしら？という方にピッタリです。

泉区のエンディングノートは泉区役所や地域ケアプラザでお渡ししています。是非、お気軽にお声かけください。



生活支援コーディネーター通信



新春歩け歩け大会



1月3日(金)に、毎年恒例の「新春歩け歩け大会」が開催され、160名の参加がありました。終了後の豚汁は格別でした。来年も歩けることを目標に健康維持に努めていきましょう！！



本興寺



飯田神社

和泉北部連合自治会賀詞交歓会

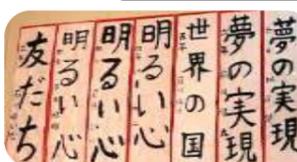


1月19日(日)に、和泉北部連合地区の賀詞交歓会が開催され、ご来賓の皆様からお祝いのお言葉をいただきました。

ケアプラザは、地域のホットステーションとして、皆様とのご縁を大切にしていきます。



書初め



今年も中村祥蘭先生にご協力いただき、「書初め大会」を行いました。年の初めに元気いっぱいの書初め大会になりました。



フレンドハーモニーの和

若年性認知症当事者と家族の会



今年4年目を迎える「フレンドハーモニーの和」の新年会に、恵比須様と大黒様が登場し、大変にぎやかな新年会となりました。

毎月、第3日曜日の13:30~15:30
楽しく活動しています。
【連絡先】045-800-0322 担当：草島



令和6年12月8日(日)、当ケアプラザに於いて、**泉区福祉避難所開設・運営準備訓練**を行いました。今、泉区には地域ケアプラザや特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、障害者支援施設等36ヶ所の福祉避難所があり、当日は27ヶ所の施設の方が参加されました。

福祉避難所とは、地域防災拠点や自宅で生活することが困難な方のための2次的避難所で、区役所が本人の状況を確認し、必要性のある方に利用していただく場所です。

発災時の具体的な動きについて、当ケアプラザの職員がいくつかの場面を想定してのロールプレイの後、グループワークで課題などの意見交換を行い有意義な訓練となりました。

