

そよ風



◎ 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 149 号 R7 年 8 月発行

ヤングケアラーを知ることからはじめよう

～地域で支えられることを考えていくために～

日にち：令和7年9月29日（月）

時間：13：30～15：45

◇ 場 所 いずみ中央地域ケアプラザ
（多目的ホール）

◇ 対 象 地域の方どなたでも・ケアマネジャー
ヘルパーサービス提供責任者等

◇ 定 員 40 名（先着順）

◇ 申込締切 令和7年 9月17日（水）

◇ 内 容 ①ヤングケアラーの概要 （横川 氏）
②ヤングケアラー支援の事例（氏原 氏）

◇ 持ち物 ：筆記用具、上履き、外履き入れ

*館内ではマスクの着用にご協力をお願いします。



横川 あゆみ 氏

・一般社団法人 ケアラーワークス スタッフ
・JST-RISTEX CAREFIL プロジェクト
プロジェクトメンバー
・文教大学大学院人間科学研究科



氏原 拳汰 氏

・一般社団法人 ヤングケアラー協会
運営メンバー
・一般社団法人 ケアラーワークス スタッフ
・世田谷区ヤングケアラーコーディネーター

【お問合せ・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：地域活動交流 戸越



参加者募集

かがやき健康体操 男性教室

最近、『体力が落ちた…』『筋力が落ちた…』と感じることはありませんか？免疫機能を高めるためにも、身体を動かし、以前のように動ける身体を取り戻しましょう！マイペースでできるから安心！筋トレ・脳トレ・口腔体操をしっかり行う男性向けの教室です。

場 所：いずみ中央地域ケアプラザ

日 時：第2・4土曜日 13：15～14：15

対 象：おおむね60歳以上の男性限定

定 員：20名（随時受付）

持ち物：手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、
紐で結ぶ運動靴、外靴入れ

費 用：1回500円（体験1回は無料です）

*参加希望の方は当地域ケアプラザまでご連絡下さい。



シニアの皆さんなので体調や顔色を見ながら、無理なく運動ができるようにメニューを考えています。

講師：森田 美紀 氏
生涯健康指導士
日本健康マスターエキスパート
日本健康マスター普及認定講師

「いずみ中央オレンジカフェ」介護者のつと

去る、6月24日(火)に初めての『いずみ中央オレンジカフェ』を開催しました。

現在、ご両親や配偶者を介護している方々が参加されて、介護に関する悩みや不安などをテーマにフリートークをしたり、お茶を飲みながらホッと一息ついたり・・・

最後はゲームをしてリフレッシュ！参加してくださった皆さんの笑い声が絶えない時間となりました。

気分転換は大切ですね。今年度内に2回目を企画する予定です。お楽しみに！



『いずみ中央オレンジカフェ』のお問合せは・・・

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ 電話：045-805-1792
担当：地域包括支援センター



サロンドレミ 参加者募集

音楽で心豊かに！心身共に心も脳も楽しく若返りましょう！！

日時：第3日曜日 10:00～11:00

定員：30名程度 対象：概ね60歳以上の方

場所：いずみ中央地域ケアプラザ(多目的ホール)

持ち物：飲み物、上履き、外履き入れ、タオル

講師：(株)キートン 高橋 亮太郎 氏

参加費：300円



川柳のつと

＊九十路坂 上り疲れて 熱中症
＊九十路今 星に願いを 茶寿までも
弘峰

川柳を作ってみませんか。
ご参加お待ちしております。

★七イベント～星に願いを～★ (R7. 7. 1～7. 7実施)

梅雨明け宣言もないままに、気温は毎日30度越え！！外出を控えているのでしょうか？小さなお子様たちの参加がほとんどない七イベントとなりました。
色とりどりの短冊に込められた皆様の願いが叶いますように。



そよ風 8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。

