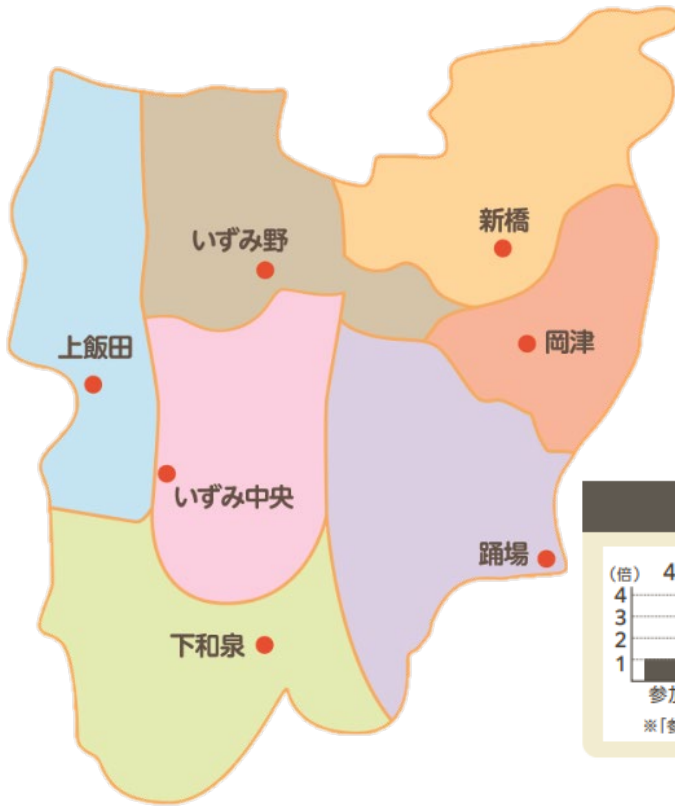




元気の秘訣！ お役立ちガイド



泉区内地域ケアプラザエリア

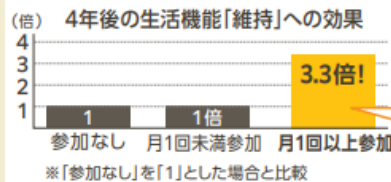


こころとからだの健康を維持するためには、**人とつながること、地域社会に参加することも大切**です。

- ・1日1回以上の外出
- ・週1回以上は、友人・知人などと交流
- ・楽しさややりがいのある活動に参加

このリーフレットには地域の活動がたくさん掲載されています。自分に合った活動を見つけて参加してみてください。

社会活動等への参加は元気の秘訣



“地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています”

月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が、3.3倍多い!

出典：Nonaka K, et al. Plos One, 2017. 東京都健康長寿医療センター研究所

| エリア | 住所 | 電話番号 | FAX番号 |
|--------------|-------------|----------|----------|
| 上飯田地域ケアプラザ | 上飯田町1338-1 | 802-8200 | 802-6800 |
| 下和泉地域ケアプラザ | 和泉が丘1-26-1 | 802-9920 | 802-9927 |
| 踊場地域ケアプラザ | 中田東1-4-6 | 801-2920 | 801-2923 |
| いずみ中央地域ケアプラザ | 和泉中央北5-14-1 | 805-1700 | 805-1798 |
| 新橋地域ケアプラザ | 新橋町33-1 | 813-3877 | 813-3380 |
| いずみ野地域ケアプラザ | 和泉町6214-1 | 800-0322 | 800-0324 |
| 岡津地域ケアプラザ | 岡津町1228-3 | 812-0685 | 812-0802 |

もっと取り組む! 続ける! フレイル予防!

区役所や地域ケアプラザでは、フレイル予防について学び、続けるためのお手伝いを行っています。各エリアの活動を一部紹介します。

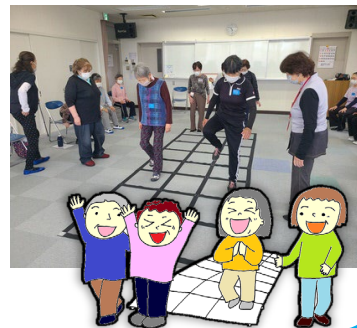
- フレイル予防について講演会やイベントで学ぶ
- 身近な地域で活動しているグループに参加
- ボランティア活動を通じて地域に貢献 など

上飯田地域ケアプラザエリア

ふまねっと「ふみづき」

上飯田地域ケアプラザ
第2月曜日
10:00～11:30

周りと比べることなく
自分のペースを大切に
しながら運動を
行っております。



下和泉地域ケアプラザエリア

気軽に立ち寄れる体操教室

下和泉地域ケアプラザ
第3月曜日
13:30～14:30
(7～9月は休み)

体操したら、
体と気持ちが
スッキリします!



踊場地域ケアプラザエリア

中田友遊会

中田町会館
第2木曜日
13:30～15:00

高齢者の孤立
解消の為20年
間続けて開催
しています。



いずみ中央地域ケアプラザエリア

にれの木会

和泉中央連合自治会館
第1・3木曜日
13:30～15:30

体操教室の「に
れの木会」です。
参加お待ちしております。



新橋地域ケアプラザエリア

緑園サロン

緑園地域交流センター
第2木・第4金曜日
13:30～15:30
(8月は休み)

体操や歌など、
交流の場として
活動しています。



いずみ野地域ケアプラザエリア

ストレッチ教室

いずみ野地域ケアプラザ
第1月曜日
①10:00～11:00
②13:00～14:00

体を動かすことに不
安のある方、まずは
ストレッチで体を動
かしてみませんか?



岡津地域ケアプラザエリア

健康体操教室 火曜教室

岡津地域ケアプラザ
第1火曜日
13:00～14:30

ストレッチ、脳ト
レ、リズム体操
を楽しくおこなっ
ています!



主な区民利用施設

| エリア | 施設名 | 住所 | 電話番号 | FAX番号 |
|-------|----------------------|-----------------------|----------|----------|
| 上飯田 | 上飯田地区センター | 上飯田町3913-1 | 805-5188 | 805-5189 |
| | いちょうコミュニティハウス | 上飯田町3220-4(旧いちょう小学校内) | 804-4799 | 804-4799 |
| 下和泉 | 下和泉地区センター | 和泉が丘1-26-1 | 805-0026 | 805-0028 |
| | みなみコミュニティハウス | 和泉町987(中和田南小学校内) | 805-3339 | 805-3339 |
| 踊場 | 立場地区センター | 中田北1-9-14 | 801-5201 | 805-1954 |
| | しらゆり集会所 | 中田東1-41-1 | 804-3779 | 804-3779 |
| | 中田中央公園 | 中田町2989 | 805-0511 | 805-0511 |
| | 葛野コミュニティハウス | 中田南5-51-1(葛野小学校内) | 805-0487 | 805-0487 |
| | 中田コミュニティハウス | 中田南4-4-28(中田小学校隣) | 802-2244 | 802-4960 |
| いずみ中央 | 泉区民文化センター(テアトルフォンテ) | 和泉中央南5-4-13 | 805-4000 | 805-4100 |
| | 泉公会堂 | 和泉中央北5-1-1 | 800-2570 | 800-2514 |
| | 泉区福祉保健活動拠点「泉ふれあいホーム」 | 和泉中央南5-4-13 | 802-2150 | 804-6042 |
| | 泉区ボランティアセンター | 和泉中央南5-4-13 | 802-2150 | 804-6042 |
| | 中和田コミュニティハウス | 和泉中央南4-9-1(中和田小学校内) | 805-1401 | 805-1401 |
| | いずみ区民活動支援センター | 和泉中央北5-1-1(泉区役所1階) | 800-2393 | 800-2518 |
| 新橋 | 新橋コミュニティハウス | 新橋町33-1(新橋地域ケアプラザ併設) | 392-5538 | 392-5548 |
| いずみ野 | 泉図書館 | 和泉町6207-5 | 801-2251 | 801-2256 |
| | いずみ野コミュニティハウス | 和泉町6211(いずみ野小学校内) | 805-3901 | 805-3901 |
| 岡津 | 中川地区センター | 桂坂4-1 | 813-3984 | 813-3986 |
| | 泉スポーツセンター | 西が岡3-11 | 813-7461 | 813-7463 |
| | 老人福祉センター横浜市泉寿荘 | 西が岡3-11 | 813-0861 | 813-0862 |
| | 西が岡コミュニティハウス | 西が岡3-12-11(西が岡小学校内) | 814-4050 | 814-4050 |

泉区シニアクラブ連合会

泉区上飯田町1331番地市営上飯田団地6号棟106号室

平日：9:00～16:00 定休日：土日祝日、年末年始

MAIL： izumikushiren@gmail.com

趣味などを通して仲間との楽しいひと時を過ごしたり、生きがいと健康づくり、スポーツや新しい学習の機会が増えます。

これまでの仕事や積み重ねた経験を生かし、日常のちょっとしたお手伝いをしたり、地域の仲間がお互いに安心した生活ができるよう、支えあい交流しています。

お問い合わせ

横浜市泉区高齢・障害支援課

TEL.045-800-2434 FAX.045-800-2513

フレール予防!



フレールとは??

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

! 気をつけて! 実は、あなたも隠れフレールかも…?

横浜市が実施した調査では、高齢者のうち、

- フレール予備群 31.6%
- フレール 13.9%

(出典:健康とくらしの調査2019年)



日々の暮らしぶり フレールチェック

あなたの現在の健康状態はいかがですか?

各項目をチェックして、当てはまる項目のフレール予防のポイントを確認しましょう。

| | | |
|--|------------------------------|-----------------------------------|
| ●以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思いますか | <input type="checkbox"/> はい | 運動 動き続けていくためのからだづくり |
| ●この1年間に転んだことがありますか | <input type="checkbox"/> はい | |
| ●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか | <input type="checkbox"/> いいえ | |
| ●半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (※さきいか、たくあんなど) | <input type="checkbox"/> はい | 口腔 噛む力・飲み込む力を保つ |
| ●お茶や汁物等でむせることがありますか | <input type="checkbox"/> はい | |
| ●6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか | <input type="checkbox"/> はい | 栄養 しっかり食べて健康なからだづくり |
| ●1日3食きちんと食べていますか | <input type="checkbox"/> いいえ | |
| ●週に1回以上は外出していますか | <input type="checkbox"/> いいえ | 社会参加 外出・交流・参加で人や地域とつながる |
| ●ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか | <input type="checkbox"/> いいえ | |
| ●毎日の生活に満足していますか | <input type="checkbox"/> いいえ | こころの健康 |
| ●周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされていますか | <input type="checkbox"/> はい | |
| ●高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか | <input type="checkbox"/> はい | 認知機能 |
| | | 健康と医療 |