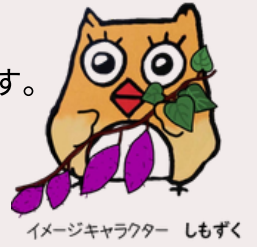


下和泉地域ケアプラザだより 《212号》

地域ケアプラザは、介護や生活の困りごとの総合相談窓口です。
包括支援センターの窓口相談は、月曜日から土曜日の9時から17時まで対応いたします。
(17時以降、日曜祝日につきましてはコールセンターにて対応いたします)。
ご相談の際は、事前にご連絡いただくと助かります。
なお、第4月曜日は、休館日です(祝日の場合は翌日の火曜日)。
11月は11月24日(火)が休館となります。



【下和泉地域ケアプラザ 協力医についてご紹介】

下和泉地域ケアプラザでは、協力医である柏木医院の柏木昭人先生が、ケアプラザで医療相談を受ける時間を設けてくださっています。
病院に行く前に聞きたいことがある、どの診療科を受診すべきかわからない、ご家族の体調で心配なことがあるなど、健康や医療に関する気になることがありましたら気軽にご相談ください。
なお、日程は毎月原則、第1・第4金曜日の午後です。直近の開催日時については毎月のケアプラザだよりでご案内いたします。



【協力医相談日のご案内】

直近は11月6日(金)、12月4日(金)、12月25日(金)の13時～14時です。
場所は下和泉地域ケアプラザ2階のお部屋です。予約制ではありません。
お問い合わせは下和泉地域ケアプラザまで(TEL: 802-9920)



下和泉地域ケアプラザ協力医コラム 秋の長雨が引き起こす健康被害

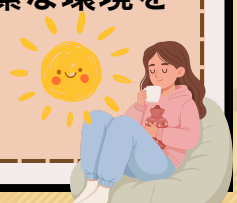
秋の長雨(秋霖)は、日照不足や気圧・湿度の激しい変動を伴い、心身にさまざまな不調をもたらします。

- 自律神経の乱れ：台風や前線による気圧の急激な変化や低気圧の継続は、自律神経を乱し、原因不明の頭痛や倦怠感、めまいを引き起こします。
- 秋うつ(季節性感情障害)：日照時間が減ることで脳内の神経伝達物質「セロトニン」の分泌が低下し、気分の落ち込みや強い眠気、無気力感が現れやすくなります。
- 免疫力の低下と感染症：長雨による気温低下や冷え、日照不足に伴うビタミンDの生成減少により免疫力が弱まり、風邪などの感染症リスクが高まります。
- 関節痛や古傷の痛み：気圧低下によって血管が拡張し、神経が刺激されることで、神経痛や関節の痛みが悪化しやすくなります。
- カビやダニによるアレルギー：高湿度によって室内でカビやダニが繁殖しやすく、鼻水やくしゃみなどのアレルギー症状を引き起こします。

〔効果的な対策〕

温かいお風呂でのリラックスや軽い運動、規則正しい生活リズムを心がけ、自律神経を整えることが大切です。また、室内ではこまめな換気や除湿を行い、清潔な環境を保ちましょう。

気候の変化が激しい時期ですが、体調管理で健やかに乗り切りましょう。



【介護予防事業 ラジオ体操を見直そう！&ふまねっと体験講座】

- 日 程：11月27日(金) 10時～11時（受付は9時45分～）
- 場 所：下和泉地域ケアプラザ 多目的ホール(住所：泉区和泉が丘1-26-1)
- 講 師：運動指導士 藤本 真紀先生
- 持ち物：水分、マスク、動きやすい服・靴
- 申し込み：下和泉地域ケアプラザ(TEL 802-9920) 随時受付中



【気軽に立ち寄れる体操教室のご案内】

予約なしで参加でき、座ってできる体操です。
場所は下和泉地域ケアプラザ多目的ホールです。

11月16日(月) 13時30分～14時30分

体操指導士：藤本 真紀 先生

12月21日(月) 13時30分～14時30分

理学療法士：渡邊 亮祐 先生

R9年1月18日(月) 13時30分～14時30分

体操指導士：藤本 真紀 先生



【認カフェ ぽかぽかサロン】開催中!

認知症カフェ ぽかぽかサロンを毎月第4水曜日に開催をしています。歌ったり、体操したり、カフェをゆっくり楽しみながら開催しています。

・日時：11月25日(水)

13時30分～14時30分

・場所：下和泉連合町内会館

(住所 泉区和泉町1324-4)

・参加費：100円



ウォーキング（県遊水地）

第11回よこはま地域福祉フォーラム

■日時 令和8年12月10日（木）13時～16時

※後日録画配信あり（申込者限定）

■場所 関内ホール 大ホール（中区住吉町4-42-1）

・第1部 基調講演

見方を変えれば世界は変わる ～生きづらさを抱えた人たちへのメッセージ～

〈講師〉東田 直樹 氏（作家、自閉症当事者）

・第2部 実践報告（南区・栄区）

■申込・問合せ先 横浜市社会福祉協議会 ※申し込みは上記の二次元コードからできます
企画部 TEL 045-201-2090

お申込みはこちら



下和泉地域ケアプラザだより〈第212号〉

発行日：令和8年10月23日

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者：所長 高橋 真登香

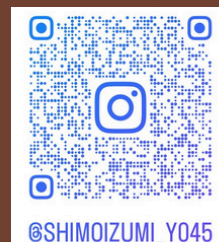
連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

FAX：802-9927



Instagramもチェックしてみてください!



□本誌記載の講座等に申込された方の個人情報は当該講座のみに使用され、目的外に使用されることはありません。

□本誌記載の内容を許可なく転載することはお控えください。