

## 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
上飯田	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
下和泉	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
踊場	しらゆり集会所	中田東1-41-1 (しらゆり公園内)	804-3779	804-3779
踊場	中田中央公園	中田町2989	805-0511	805-0511
踊場	葛野コミュニティハウス	中田南5-15-1 (葛野小学校内)	805-0487	805-0487
踊場	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
いずみ中央	泉公会堂	和泉中央北5-1-1	800-2470	800-2514
いずみ中央	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
いずみ中央	泉区ボランティアセンター	和泉中央南5-4-13	802-2150	804-6042
いずみ中央	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
いずみ中央	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	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
岡津	泉スポーツセンター	西が岡3-11	813-7461	813-7463
岡津	老人福祉センター横浜市泉寿荘	西が岡3-11	813-0861	813-0862
岡津	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

## シニアクラブ

生きがいと健康づくり、仲間づくりを推進し、いつまでも健康で自分らしく過ごせるよう健康長寿の取組を行っています。クラブの内容はスポーツ・文化活動等様々な活動を行っています。

泉区シニアクラブ連合会 西が岡3-20-3 ウェストパークB 101号室 TEL・FAX.410-9799

## 区内の地域ケアプラザ

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	812-0801	812-0802

### 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

発行：令和元年11月末

泉区

# 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**

趣味の編み物でおしゃべりがはずんで楽しいわ

ストレッチを続けたら歩くのが楽になったよ

経験をかしてお役に立てて嬉しいな

皆でわいわいお料理して喜んでもらえるのが生きがいよ

育てた野菜を美味しく食べてもらえて嬉しいな

またみなさんに会えるのが楽しみ

●…地域ケアプラザ

泉区 笑顔で健康長寿



人と人とのつながりや、地域の活動に参加することが、元気でいきいきとした暮らしにつながると言われています。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。地域活動への参加によって、経験を生かしたり、世代を超えた人間関係を広げていくことができます。みんなが生きがいを感じつつ、元気でいきいきとした暮らしができる地域になるといいですね。



～これからの健康づくりのキーワード～

# 「フレイル対策」



**年**を重ねるとさまざまなことが思うようにいかず億劫になり、「もう年だから・・・」と諦めていませんか？家に閉じこもりがちになると、足腰が弱くなり、脳への刺激も少なくなります。年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下して要介護状態に近づくことを**フレイル**と言います。

フレイルの状態は、適切な対策を行うことで、状態が回復するとされています。

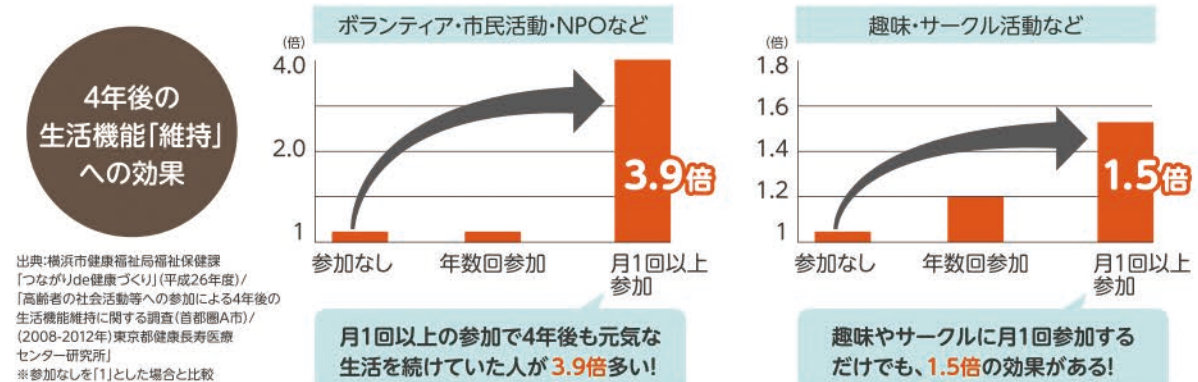


「いきいきとした生活」を送るための、「フレイル対策」に注目してみましょう！



## フレイル対策のかなめは社会参加！

「きょういく(今日行くところがある)」、「きょうよう(今日用事がある)」、「きょうかい(今日会話する相手がいる)」が、これからも元気で過ごすためのコツです。下のグラフから、社会活動等に積極的に参加している人ほど、4年後も健康で自立した生活を維持できていたという結果が出ています。



## こんなサインはありませんか？

最近足腰が弱くなって外に出るのが億劫だなぁ



長年続けてきた趣味の編み物、目が見えにくくなったしやめようかしら



腰も痛くなったし、農業もやめようかな



動くのが面倒になったわ



仕事をやめたら人と接する機会が減ってしまったなぁ



食事を作っても一人だとつまらないわねえ



1つでもあてはまったら、要注意。

これからの健康と充実した生活のために、右ページをご覧ください。



## 泉区内 フレイル対策におすすめの活動例



### 元気づくりステーション

おおむね65歳以上の方が身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気になる自主的な活動グループです。ロコモ予防(ハマトレ・健康体操)、認知症予防(健康麻雀、ふまねっと運動など)、絵本の読み聞かせや歌声喫茶ボランティア活動など様々な活動があります。運動機能の向上と脳の活性化に効果的です。



健好クラブ



おはなしぼけっと

### サロン・居場所

地域の人が集い、交流する場です。「サロン」「居場所」「カフェ」など呼び方はさまざまです。無理せずゆるやかなつながりの中で参加されている方が多く、こちよい場でさまざまな活動をしています。



いこいの家



宮ノ前テラス



### サークル

地域では趣味などを活かした同好会・サークル活動が行われています。ウォーキング・体操・手芸など個性あふれる活動があります。興味関心が近い方と出会い、継続活動することができます。



大正琴



つるしびな



お友達も増えて嬉しいわ

### 講座・地域の活動

「学ぶことが好き」「いざという時のためにも顔見知りを増やしておきたい」「自分の得意なことを活かしたい」という方にぴったりです。

お買い物つつ地域の方との交流が生まれます



介護予防講座



移動スーパーばかばかマート



里山夢プロジェクト

**泉**区内には、魅力的な活動がたくさんあります。高齢期になると、遠方での活動よりも自宅近くの活動の方が参加しやすくなるようです。歩いて行ける身近な場所で、自分にあった活動を見つけられるといいですね。広報・掲示板・回覧板などの他、図書館や地域ケアプラザなどに直接足を運んで情報収集することもオススメです。