

こんにちは♪

# 横浜市十日市場地域ケアプラザ

第84号

です！

発行日：平成24年6月1日

横浜市十日市場地域ケアプラザ

発行責任者 野口 晴雄

横浜市緑区十日市場町 825-1

電話 985-6321

ホームページ <http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>

横浜市十日市場地域ケアプラザは、～ すこやかな老後、すこやかな成長、すこやかな生活の架け橋 ～となります



## おげんきチェック



あなたのおげんき度は～？

～いつまでもイキキと過ごすために～

- 日時：毎月第一金曜日 9:30～10:30  
\*日程下記の通りです\*
- 場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ  
ボランティアコーナー
- 対象：申し込みは不要です。どなたでもどうぞ。
- 内容：血圧・体重・体脂肪・BMI・握力の測定  
看護師による健康相談 など



体操やウォーキングも  
ありますよ

これからも若々しくいるために  
あなたの、おげんき度を  
チェックしましょう！！

### 目 程 表

平成24年4月6日（金曜日）	10月5日（金曜日）
*2週目*5月11日（金曜日）	11月2日（金曜日）
6月1日（金曜日）	12月7日（金曜日）
7月6日（金曜日）	平成25年1月4日（金曜日）
8月3日（金曜日）	2月1日（金曜日）
9月7日（金曜日）	3月1日（金曜日）



横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
担当：渦原・荻野・安藤 TEL:045-985-9034



## 夏の食中毒に注意！！



夏は食中毒の発生しやすい季節です。

症状としては、発熱・腹痛・吐き気・嘔吐・血便などです。

治療としては、安静・水分の補給・消化しやすい食事の摂取が勧められます。

### ＜ 食中毒予防 6つのポイント ＞

#### 1. 食品の購入

- ・ 期限表示をよくチェック！
- ・ 買い物が終わったら、すぐ帰りましょう！ 立ち話はダメですよ・・・

#### 2. 保存

- ・ 買ったものはすぐに冷蔵庫または冷凍庫に入れましょう！  
（ただし、冷却しても菌が死ぬわけではありません）
- ・ 冷蔵庫にたくさん詰めすぎると、冷やす力が弱くなります。



#### 3. 下準備

- ・ 室温放置の解凍はしないで！  
（解凍は、レンジか流水で手早く！ 解凍・冷凍の繰り返しもダメ！）
- ・ 手や使用する器具はよく洗う（まな板は食材によって使い分けるとよい）
- ・ 食材もていねいに洗う（生で食べる野菜などは特にていねいに！）



#### 4. 調理

- ・ 冷蔵庫から出したらずきに調理する。
- ・ 中心まで充分加熱！ 75℃以上で1分間加熱すれば、ほとんどの菌は死んでしまいます。

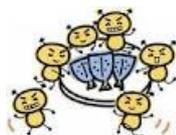


#### 5. 食事

- ・ 手をよく洗い清潔な食器で！ 料理はすぐに食べましょう！

#### 6. 残った食品

- ・ 小分けして保存！ ・ 温め直しは充分に中まで加熱！
- ・ 怪しいものは思い切って捨てましょう！！



におい	見た目	味覚
酸っぱい	変色	酸味
アルコール臭	ねばり	苦味
ぬか臭い		



# 地域行事や地域活動団体の紹介コーナー

皆様がお住まいの地域では、さまざまな団体の方々がいろいろな企画を考えられ、四季折々の行事が開催されています。地域ケアプラザを利用してサークルや自主グループも活動されています。

当施設では、今年度も地域、施設で活動されている団体の活動内容などをご紹介していきたいと考えております。なお、横浜市十日市場地域ケアプラザの1階・2階部分に地域の情報コーナーを設けておりますので、ぜひご覧になってください。



(写真は1階の情報コーナーです)

## 横浜市十日市場地域ケアプラザ 子育て支援事業のご案内

### 『よちよち園B』

日時：毎月第2、第4(月) 10時～14時

※ 祭日および年末年始を除く

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ

対象：0～5歳の親子

利用料金：無料

内容：多目的ホール(フリースペースによる遊び場、授乳コーナー)およびボランティアコーナー(休憩コーナー、計測コーナー設置)の場をご利用できます。気軽な気分で立ち寄れる場所を目指し、来る時間、帰る時間は自由です。また、申し込み不要ですので当日直接お越し下さい。ボランティアコーナーでの飲食は可(ゴミは持ちかえり)ですので、昼食および休憩時にご利用ください。

### 『よちよち園S』

日時：毎月第4(木) 10時～12時

※ 祭日および年末年始を除く

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ

対象：歩き出す前まで(ハイハイまで)の親子を対象としています。

利用料金：無料

内容：多目的ホールにお話の場と計測コーナー、授乳コーナーを設置します。気軽な気分で立ち寄れる場所を目指し、来る時間、帰る時間は自由です。



\* なお、両事業ともに預かり保育はおこなっておりませんのでご了承ください。ぜひ、いらっしゃってください!

お問い合わせ：横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域活動交流事業 樋口まで  
Tel 985-6321

# 6月イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 おげんきチェック 9:30~10:30 ごきげんくらぶ 13:30~15:30	2
3	4	5 ららら♪うたの会 14:00~15:00	6	7 よちよち園A 10:00~12:00	8 ごきげんくらぶ 13:30~15:30	9
10	11 よちよち園 B 10:00~14:00	12 サロン(折り紙) 13:30~15:30	13 たんぽぽ 13:30~15:00	14	15 緑十友会 13:00~15:30	16 お父さんにありがとうを贈ろう 10:00~12:30
17	18 休館日	19 サロン(小物作り) 13:30~15:30	20	21 よちよち園A 10:00~12:00	22 ごきげんくらぶ 13:30~15:30	23
24	25 よちよち園 B 10:00~14:00	26 サロン(囲碁) 13:30~15:30	27 うたごえ広場 14:00~15:00	28 よちよち園 S 10:00~12:00	29	30

## 貸室利用案内について

地域ケアプラザでは、地域の皆様に福祉保健の場や

交流の場として、貸室を行っております。

日中の時間帯での空き室もあります。  
特に夜間は、ほとんど空いております。  
ぜひご利用下さい。

### 【開館時間】

平日・土曜日 9:00~21:00

日曜日・祝日 9:00~17:00

### 【貸し室時間帯】

午前 : 9:00~12:00

午後1 : 12:00~15:00

午後2 : 15:00~18:00 (日曜日・祝日: 15:00~17:00)

夜間 : 18:00~21:00

### 【休館日】

毎月第3月曜日・年末年始  
(12月29日~1月3日)

### 《主な利用可能団体》

育児サークル、高齢者体操サークル、  
ボランティア団体、障がい者支援団体  
自治会・町内会・老人会、子ども会 など

- \* 営利団体、政治活動、宗教活動では利用できません
- \* 貸室には原則団体登録が必要です
- \* 活動内容によっては料金が発生する場合や  
ご利用不可の場合があります

### 【施設場所】

### 【ご連絡・お問い合わせ先】

横浜市十日市場地域ケアプラザ

住所: 緑区十日市場町825-1

電話: 985-6321

担当: 樋口

