

こんにちは♪

## 横浜市十日市場地域ケアプラザ

第87号

です!

発行日：平成25年1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

### 新年明けましておめでとうございます

横浜市十日市場地域ケアプラザ

運営協議会会長 田中 賢

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

東日本大震災が起きてから、もうすぐ2年が経とうとしていますが、昨年12月初めには、また大きな地震が起こり、改めて地震の恐ろしさと身近な方々との絆の大切さを感じている今日この頃であります。

なお、絆ということで、地域の各自治会が行事等を通じて、地域にお住まいの方同士の間がりができるように、四季折々さまざまな活動を行なっていますので、ぜひ、自治会活動にご参加して下さい。

また、横浜市十日市場地域ケアプラザが地域との連携を図り、地域の要望にそって、地域のさまざまな団体、個人と協力をし、福祉保健活動の発展に取り組み、拠点としての役割を十分に果たすことが出来るように、私たち運営協議会委員も一助に関わらせていただきます。

本年も皆様にとって良い年でありますよう、ご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新春のご挨拶とさせていただきます。

### 新年あけましておめでとうございます

横浜市十日市場地域ケアプラザ

所長 野口 晴雄

昨年は、東日本大震災からの復興に向けた取り組みが本格的に始まった年ですが、一部には被災者の意に添わない「復興事業」もあり、ご批判がありました。今、だれのために役立たなければならないのかが問われましたが、私どもは、幕末の動乱期に、河井継之助が外国の思想として紹介した「民者国之本吏者民之雇（国民は国の主人、役人は国民の雇人）」の意味をよく考え、他山の石とせず、働いていかなければと思っております。

末筆ですが、地域のみなさまにとって、本年もよい年であることを願って新年のご挨拶といたします。

(注) 河井継之助について

越後長岡藩の家老、戊辰戦争で会津藩とともに薩摩・長州主体の新政府軍と戦った。



## 地域包括支援センターより



### ◇ ノロウイルス感染症に気を付けましょう！ ◇

毎年11月頃から翌年の4月にかけて流行するノロウイルス感染症ですが、今年は感染者数も多く特に注意が必要です。ノロウイルス感染症は、牡蠣などの2枚貝の生食による食中毒が有名で、集団感染の大半はノロウイルスに感染したヒトからヒトへと広がっています。この流行を最小限に食い止めるために、以下のことに注意しましょう！！



#### ●おもな症状

吐き気、おう吐および下痢 高熱にはならないことが多く、小児ではおう吐が多い  
感染から発症までは短くて10数時間～数日(平均1～2日)

#### ●予防方法

帰宅時、調理・食事前には家族全員で『流水・石けんによる手洗い』  
貝類を加熱調理する際には十分に加熱して調理し、  
調理したまな板や包丁は、すぐに熱湯消毒しましょう



#### ●消毒

衣類や物品、おう吐物を洗い流した場所には、『次亜塩素酸系消毒剤』を  
使用してください(この消毒剤は手指等の消毒に使用しないで下さい)

### 《急な病気で困りの時には・・・》

**緑区休日急患診療所** 電話：045-937-2300 日・祝・12/30～1/3：10:00～16:00  
診療科目：内科・小児科 住所：緑区中山町1156-6

**救急医療情報センター** 電話：045-201-1199  
24時間365日、医療機関をご案内いたします。



**小児救急電話相談(横浜市救急医療センター)** 電話：#7499  
お子様の救急電話相談に対応いたします。 市外から 045-227-7499  
045-201-1174でも繋がります

電話受付時間 / 平日：18:00～翌9:00 土曜：13:00～翌9:00  
日・祝・12月29日～1月3日：9:00～翌9:00

地域包括支援センター 荻野・渦原・安藤  
TEL：045-985-9034



# みどりのわ・ささえ愛プランの紹介

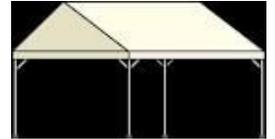
『みどりのわ・ささえ愛プラン』とは、年をとっても、障がいがあっても、ひとりになっても、わたしたち一人ひとりが自分らしく、心豊かに充実した生活を送ることができるよう、区民、団体、事業者、社会福祉協議会、区役所が協働で、ともに支えあうまちづくりを進めていくための計画です。現在、緑区内の11地区で様々な計画が推進されています。

## 新治西部地区の目標は

- 地域の中での孤立化をなくしみんなの顔の見える環境を目指します
- 地域の情報をより多くの人に届けるため自治会加入を促進します

## 平成24年度の主な取り組みは

- ☆新治西部連合自治会のテントを購入し、運動会など地域の方が集う場での活用
- ☆後谷長寿会でおしゃべりサロンの立ち上げ



## 十日市場団地地区の目標は

- 十日市場団地が団結して地域のつながりを作っていこう
- つながりをつくることの大切さを共有しよう

## 平成24年度の取り組みは

- ☆レスキューシートを購入し、災害が起こった時に活用できるよう、防災訓練にて訓練を行う。
- ☆十日市場団地お茶のみ会の立ち上げ



他にもさまざまな活動をされています。今後もみどりのわ・ささえ愛プランについてご紹介していきます。

## ☆プレパパ・プレママ講座☆

妊娠中の方とお父さんになる方を対象に、沐浴実習《赤ちゃんのお風呂の入れ方》

妊婦の疑似体験などの講座を実施いたします。

ぜひ、同じ立場、同じ地域の方と知り合い、お友達になってみませんか？

開催日：平成25年3月17日(日) 10:00~12:30

会場：横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

申し込み方法：往復はがきにて必要事項をご記入の上、お申し込み下さい。

申込期間：2月17日(日)~3月3日(日)必着 定員：20組(40名) 往復はがきによる抽選

対象：緑区内在住で、妊娠中(実施日に妊娠7ヶ月(24週)~9ヶ月(35週))の方とお父さんになる方

(なるべく近くのケアプラザでの受講をお勧めします。緑区以外の方はご相談下さい。)

会場まで公共交通機関を利用してこられる方

持ち物：母子健康手帳・ハンカチ(沐浴時の手拭用)・飲み物(自由)

費用：無料



## 記入例

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 〒226-0025<br>横浜市緑区十日市場町825-1<br><br>横浜市十日市場地域ケアプラザ<br><br>『プレママ・プレパパ講座』<br><br><b>往信用表</b> | 3月17日希望<br>・ご住所<br>・プレパパ・プレママの名前<br>ふりがな<br>・電話番号<br>・出産予定日<br><b>往信用裏</b> | <input type="checkbox"/> 〒<br>ご自身の住所<br><br>氏名<br><br><b>返信用表</b> | 何も記入しないで<br><br>下さい<br><br><b>返信用裏</b> |
|---|--|---|--|

お問い合わせ先：〒226-0025横浜市緑区十日市場町825-1

横浜市十日市場地域ケアプラザ 電話：985-6321 担当 樋口

