

こんにちは♪

横浜市十日市場地域ケアプラザ

第88号

です!

発行日：平成25年7月1日

横浜市十日市場地域ケアプラザ

発行責任者 森 幸雄

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



にんちしょう

認知症サポーター

になろう

認知症サポーターとは、認知症のことを知り、温かく見守り、そっと手助けする人のことです。

「認知症ってなんだろう?」「こんな時どうしたらいいんだろう?」ということと一緒に考えていきましょう。



日時：平成25年8月6日(火) 10時～11時30分

場所：十日市場地域ケアプラザ  
2階 多目的ホール

対象：小学生4年生～6年生  
(親子での参加も大歓迎です)

定員：先着20人

申込期間：6月26日(水)から7月24日(水)まで

参加費：無料

内容

- ・ 認知症ってなんだろう?
- ・ 認知症の人への対応の仕方は?
- ・ クイズ・紙芝居・寸劇など

【お申し込み先】

985-6321

十日市場地域ケアプラザ





## 地域包括支援センターより



### ◇ おげんきチェック 毎月大盛況です！◇

地域包括支援センターでは、毎月第一金曜日に健康チェックや脳トレ、体操などを行っています。毎回、大勢の方の参加があり、この場でお友達になったりして、月に一回の交流の場にもなっています。

脳トレや体操などでは、うまく出来なくてもそんな時には大きな笑い声が出て、とても賑やかです。

毎月、行っていますので是非ご参加ください！！



《相談したり、お話を  
楽しんでいきます》



日時：毎月第一金曜日 9：30～10：30

場所：十日市場地域ケアプラザ 2階 ボランティアコーナー

対象：どなたでもどうぞ。申し込みは不要です。

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

日程：7月5日（金）、8月2日（金） 以降はお問い合わせください



### 《熱中症に気を付けましょう》

今年は、すでに真夏日が観測され熱中症の患者さんが増えているとのこと。熱中症は、「高温多湿、風がない、日差しが強い」時に起きやすくなります。室内でも注意が必要です。適切な対策をとり、しっかりと予防しましょう。

#### すぐに出来る熱中症対策

☆扇風機も活用し、室温が28℃以上になったら無理をせずエアコンを付けましょう！

☆のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう！

☆外出する時は帽子や日傘を使いましょう！

重症にならないように早めに対応しましょう！



地域包括支援センター 荻野・渦原・安藤

TEL：045-985-9034



# ケアプラザ所長が代わりました。

平成25年4月より、野口前所長の後任として  
十日市場地域ケアプラザの所長に就任いたしました  
森幸雄と申します。



十日市場地域ケアプラザは、開所から18年目を迎えました。  
この間介護保険制度が導入され、平成18年度からは、高齢者  
相談窓口が区役所から全面移行し地域の福祉総合相談窓口と  
しての役割が加わりました。

このように地域の福祉相談において、ますます重要な役割を任された施設ですが、皆様にとっては、気軽に相談いただける敷居の低い施設を目指すよう、職員一同今後共に努力をしてみたいと考えております。よろしくお願いいたします。

横浜市十日市場地域ケアプラザ  
所長 森 幸雄

## 多世代交流 樹脂ねんど講座

みんなでお話ししながら、粘土工作をしませんか？

日 時：8月7日(水) 10時～12時

対 象：小学校4年生以上

定 員：15名(先着順)

参 加 費：500円

講 師：高橋先生

申 込 み：7月20日(土)から受付開始

申し込み先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321 担当：樋口  
緑ほのぼの荘と十日市場地域ケアプラザ共催事業



### ホームページのご案内

横浜市十日市場地域ケアプラザのホームページがございます。

事業や広報紙などを、随時掲載しておりますので、お時間があるときに1度  
ご覧になってみてください。

アドレスは <http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/> です。

よろしくお願いいたします。



# イベントカレンダー

7月

8月

| 日  | 月          | 火                    | 水                        | 木          | 金           | 土  |
|----|------------|----------------------|--------------------------|------------|-------------|----|
|    | 1          | 2                    | 3                        | 4          | 5           | 6  |
|    |            | サロン<br>(ららら♪<br>歌の会) |                          | よちよち<br>園A | ごきげん<br>くらぶ |    |
| 7  | 8          | 9                    | 10                       | 11         | 12          | 13 |
|    | よちよち<br>園B | サロン<br>(折り紙)         | たんぼ<br>ぼ<br>(介護者<br>の集い) |            | ごきげん<br>くらぶ |    |
| 14 | 15         | 16                   | 17                       | 18         | 19          | 20 |
|    | 休館日        | サロン<br>(小物作<br>り)    |                          | よちよち<br>園A | 緑十友<br>会    |    |
| 21 | 22         | 23                   | 24                       | 25         | 26          | 27 |
|    | よちよち<br>園B | サロン<br>(囲碁)          | うたごえ<br>広場               | よちよち<br>園S | ごきげん<br>くらぶ |    |
| 28 | 29         | 30                   | 31                       |            |             |    |
|    |            |                      |                          |            |             |    |

| 日                       | 月          | 火                        | 水               | 木          | 金           | 土  |
|-------------------------|------------|--------------------------|-----------------|------------|-------------|----|
|                         |            |                          |                 | 1          | 2           | 3  |
|                         |            |                          |                 | よちよち<br>園A | ごきげん<br>くらぶ |    |
| 4                       | 5          | 6                        | 7               | 8          | 9           | 10 |
|                         |            | 認知症<br>サポー<br>ターにな<br>ろう | 樹脂ね<br>んど講<br>座 |            |             |    |
| 11                      | 12         | 13                       | 14              | 15         | 16          | 17 |
|                         |            |                          |                 |            |             |    |
| 18                      | 19         | 20                       | 21              | 22         | 23          | 24 |
| プレパ<br>パ・プレ<br>ママ講<br>座 | 休館日        |                          |                 | よちよち<br>園S |             |    |
| 25                      | 26         | 27                       | 28              | 29         | 30          | 31 |
|                         | よちよち<br>園B |                          |                 |            | ごきげん<br>くらぶ |    |

## ☆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8月18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、お申込み下さい。

申込期間：7月21日(日)～8月4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

|   |   |
|---|---|
| 〒226-0025<br>横浜市緑区十日市場町825-1<br>横浜市十日市場地域ケアプラザ<br>『プレママ・プレパパ講座』 | 8月18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 |
| 往信用表  | 往信用裏  |

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 〒<br>ご自身の住所<br>氏名 | 何も記入しないで<br>下さい |
| 返信用表              | 返信用裏            |

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