

こんにちは♪

## 介護相談窓口

横浜市十日市場地域ケアプラザ

第95号

です！

発行日：平成27年1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/>

地域ケアプラザは、地域の身近な福祉の相談施設です。ぜひご相談ください。



### 新年あけましておめでとうございます



新しい年が、皆様に良き年となりますようお祈り申し上げます。

昨年は、地域の皆様との協働で、認知症センター養成講座、元気のわをはじめ様々な講座を開催させていただき、地域の自治会館をお借りして出張介護相談、健康麻雀、ぴちぴち健康教室の開催にも協力いただきありがとうございました。また、地域の様々な会合にお招きいただき、介護をめぐるお話をさせていただき感謝いたします。

本年もよりよい地域を創るために、地域の皆様と協働して微力ながら努力を積み重ねてまいりたいと考えております。

職員一同を代表して本年もよろしくお願ひいたします。

所長 森 幸雄

## ふれあいと福祉のバザーフェスタ2015開催

日時：平成27年2月15日（日）

10:30～14:00

十日市場地域ケアプラザでは、  
毎年福祉バザーを行っています。

地域のみなさま、お誘い合わせの上お越しください。

### ★ 出店予定 ★

☆ボランティア団体による日用品の販売

（古着・こども服・おもちゃ・小物など）



☆食事（カレーライス・おしるこ）

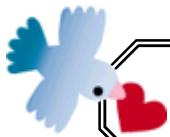
☆障がい者作業所などの作品販売

（クッキー・カバン・アクセサリー類など）

☆その他紙芝居などのイベントもあります



（お問合せ） 十日市場地域ケアプラザ：985-6321 まで



## 地域包括支援センターより

### ◆『うたごえ広場』 参加者募集中です◆

うたごえ喫茶から流行したロシアやスイスなど世界の民謡や、季節に合わせた日本の歌を皆さんで楽しく歌う会を開催しています。



日時：毎月第4水曜日 14:00～15:00

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象者：歌の好きな方 年齢不問

費用：無料

◆『1週間』や『エーデルワイス』などを歌います！

♪皆様のご参加お待ちしています♪

ボランティアでエレクトーンの先生が来てくださいます！



### インフルエンザに気を付けましょう！

インフルエンザは、毎年1月～2月に流行のピークを迎えます。

症状や予防方法を知って対策をとりましょう。



#### 【症状】

38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状

\*こういった症状が出た場合は、なるべく早めに医療機関を受診しましょう

周りの人にうつさないよう、マスクを着用していくと良いでしょう

#### 【予防方法】

- 人が多く集まる場所から帰ったら、手洗いなどを心がけましょう
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です



普段から、十分に栄養と睡眠をとり  
免疫力を高めておくことも予防の効果があります



地域包括支援センター 萩野・渦原・安藤

TEL: 045-985-9034

# 地域行事のご紹介

地域では、毎月、四季折々の行事が開催されています。

11月から12月に行われた行事の一部をご紹介いたします。

## 11/9 十日市場団地防災訓練



(発電機や心肺蘇生法などの訓練！)

## 11/30 十日市場団地地区社会福祉協議会 カレー大会



(おいしいカレーをみんなで食べて体温まる☆参加者約250人)

## 11/29 新治西部連合おたのしみ会



(十日市場小学校の体育館にて開催。伊勢湾台風物語、抽選会大盛り上がり☆参加者約320人)

## 12/17 十日市場団地 お茶飲み会



(十日市場保育園の発表やおいしい食べ物で大盛りわい♪)

他にも恩田川の清掃や神社の祭礼祭などが地域の活動で行われていました。

## ☆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（赤ちゃんのお風呂の入れ方）と妊娠擬似体験などの講座を実施いたします。

開催日時：平成27年3月15日（日） 10:00～12:30

会場：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

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

＊会場までは公共交通機関をご利用してお越しください。

定員：20組40人（往復はがきによる抽選）

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

申込期間：2月15日（日）～ 3月1日（日）

申込方法：往復はがきにて必要事項をご記入の上、お申し込みください。



# 活動団体紹介

## ☆手話サークルやよい

手話を少し覚えるだけでも、気持ちが通じ合える第一歩となります。

私たちと一緒に手話を学びませんか？

活動日：毎週水曜日 午前10時～12時（祝日はお休み）

場 所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール



（楽しい企画もいろいろとしています♪）

## ☆めだかっ子クラブ

季節の行事を取り入れた遊びや工作、読み聞かせなどなど、十日市場地域ケアプラザを中心に活動しています

活動日：火曜日（月2回） 会 費：1家族 100円

現在新規メンバー募集中です。体験もできますので、お気軽にお問い合わせください。

### ◆問い合わせ先

緑区地域子育て支援拠点いっぽ

電 話：989-5850 E-mail：[kosodate@midori-ippo.com](mailto:kosodate@midori-ippo.com)

事業のお知らせ \*下記以外にも事業を行っていますのでお問い合わせください。

### ◆よちよち園B

未就園児の親子のひろば

1月26日（月）、

2月9日（月）、23日（月）

3月9日（月）、23日（月）

10:00～14:00

\*1月12日（月）はお休み

### ◆よちよち園S

0歳児～歩く前までの親子のひろば

1月22日（木）、2月26日（木）

3月26日（木）

10:00～12:00

### ◆うたごえ広場

日本や世界のうたなどを唄う広場

1月28日（水）、2月25日（水）

3月25日（水）

14:00～15:00

### ◆おげんきチェック

これからも若々しくいるためにおげんき度をチェックしましょう

1月9日（金）、2月6日（金）

3月6日（金）

9:30～10:30

### 【地図】



### 【交通機関】

- JR 横浜線  
十日市場駅より徒歩5分
- 横浜市営バス、東急バス、  
神奈川中央交通バスの各路線  
十日市場駅前下車 徒歩5分

### 【開館時間】

〈月～土曜〉午前9時～午後9時  
〈日・祝日〉午前9時～午後5時  
〈休館日〉第3月曜日  
年末年始  
(12月29日～1月3日)