

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98号

です!

発行日：平成27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/>

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。



暮らしを守る講座



消費者被害にあわないために、工作しながら多くの世代と交流しましょう。
今回は、保冷剤を使って芳香ポットを作ります。

日時	平成27年7月29日（水）午前10時30分～12時
会場	緑ほのぼの荘 3階 工作室2
対象	横浜市内在住の方 20名
参加料	無料
持ち物	ジェル状の保冷剤（常温に戻したもの） 空きびん
申込方法	先着順 7月9日（木）より 電話もしくは、直接お申込下さい。
共催	十日市場団地・新治西部消費生活推進員、緑ほのぼの荘
申込先	十日市場地域ケアプラザ 985-6321



熱中症、脱水に注意しましょう

熱中症は例年梅雨明けの時期から急増する傾向にあります。

また、急に気温・湿度が上昇する日があり、注意が必要です。

症状が進むと命にかかわることがある熱中症ですが、適切な予防法で防ぐことができます。
今の時期から、熱中症対策をしっかりと行いましょう。

★ 熱中症予防のポイント

- 直射日光を避け、日陰を歩きましょう
- 外出するときは、帽子や日傘を使いましょう
- 暑いと感じたら、衣類の調整や無理せずエアコンなどを使用して、体を冷やす工夫をしましょう（室温は28度ぐらいが目安です）
- のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう

*ただし、心臓病、高血圧や腎臓病などで水分制限がある方は、主治医にご相談してください。





地域包括支援センターより



協力医 夏目クリニック 夏目先生からの健康アドバイス

『ロコモティブシンドロームとサルコペニアの違いは？』

ロコモティブシンドロームは、日本発の言葉で、

骨・筋肉・関節など運動器の障害による要介護の

状態や要介護のリスクの高い状態を表します。



階段を上るときに手すりが必要か否か、15分間連続して歩けないとか、

家の中でつまずいたり、滑ったりするかなどのチェックポイントがあります。

サルコペニアは、アメリカ発の言葉で、加齢による筋肉量の低下とそれに

伴う筋力の低下を表します。糖分は筋肉で保管されるため、筋肉は身体を

動かすだけでなく、骨を強くしたり、血糖値をコントロールしています。

日頃から有酸素運動で身体を動かして、寝たきりを予防しましょう。

★地域包括支援センターの相談者紹介先件数について★

地域包括支援センターでは、介護の必要な相談者が複数の事業所からサービスを選んでいただけるよう、公正・中立の立場でサービス事業所の紹介や情報提供を行っています。今号より紹介先状況を公表させていただきます。

こちらに関するご質問等に関しましては、個人情報に関わらない範囲でお答えするようにしていきたいと思っております。

	平成27年4月から平成27年5月まで		
	十日市場地域ケア プラザへの紹介	その他の法人へ の紹介	合計
要支援	3	7	10
要介護	3	12	15
合計	6	19	25
比率(%)	24.0	76.0	100.0

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。
5月6月に行われた行事の一部をご紹介します。

6/7 みどり野健康まつり



(みんなではまちゃん体操。はまちゃん体操リーダー 大活躍!)

6/21 十日市場町自治会 町内一斉清掃



(町内からごみが無くなり地域も心もきれいに!)

6/25 ヒルタウンお楽しみ昼食会



(お腹いっぱいおいしい食事に86人の方が参加)

清掃活動は、他の自治会でも
行われています。
地域がいつもきれいであるのは、
地域のみなさんが定期的に
清掃活動をされていて
保たれているのを
改めて実感しました。

☆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8月16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）

持ちもの：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：7月19日（日）～ 8月2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。



『夏休み工作教室 サマーキャッチャーを作ろう』

画用紙や透明なおりがみを使った、夏の太陽の光が差し込むサマーキャッチャーを作ってみませんか？

日時 7月28日(火) 10:00~12:00

場所 十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

対象 3歳~小学生
(3歳~小学生前までの参加は親子参加でお願いします)

定員 15人

参加費 無料

共催 アートで遊ぼうティンクルパレット

申込方法 先着順 7月10日(金)より
電話もしくは、直接お申込下さい。

申込先 十日市場地域ケアプラザ 985-6321



事業のお知らせ

◆よちよち園B

未就園児の親子のひろば
7月13日(月)、27日(月)
8月24日(月)
8月10日(月)はお休み
10:00~14:00

◆よちよち園S

0歳児~歩く前までの親子のひろば
7月23日(木)、8月27日(木)
10:00~12:00

◆うたごえ広場

日本や世界の歌を唄う広場
7月22日(水)
8月26日(水)はお休み
14:00~15:00

◆おげんきチェック
おげんき度をチェックしましょう
7月3日(金)、8月7日(金)
9:30~10:30

*上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。

【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)

