

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100号

です!

発行日：平成27年11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。

20周年まつり

3施設が誕生してから20年。

これまでの感謝をこめて記念イベントを行います。

お誘いあわせの上、ぜひお越しください。

平成27年11月23日(月・祝)

10時～14時

ミドリンが来るよ!

- ① 10時
- ② 11時30分
- ③ 13時

内容

- ・『横浜線物語 第2回』の講演会
(11/11(水)～事前申し込み 緑図書館まで)
- ・ブックカバー&しおり作り(当日申し込み)
- ・ほのぼの音楽フェスタ
- ・演芸発表・ハルーンアート
- ・クッキー・軽食販売・野菜販売
- ・ゲームコーナーなどもあります

スタンプラリーも開催

3施設全てのスタンプを集めて
簡単なアンケートに答えると
先着500名様(おひとり1つ)に
20周年記念バッグをプレゼント!

【問い合わせ】

《住所》

緑区十日市場町825-1

《電話》

985-6331 (緑図書館)

985-6321 (十日市場地域ケアプラザ)

985-6323 (緑ほのぼの荘)

開館
20
周年

緑ほのぼの荘
十日市場地域ケアプラザ
緑図書館



緑区キャラクター
ミドリン

案内図



【あらかじめご了承ください】

- *ご来場の際は公共機関をご利用下さい。
- *模擬店等でご用意しているものには数に限りがございます



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

『インフルエンザの予防』

夏目一夫

インフルエンザには、A,B,Cの3種のウイルスがあります。2009年春、豚由来の新型ウイルスA型が世界に猛威を振るいました。1日から3日の潜伏期間で高熱、全身のだるさを伴い急激に発症します。

鼻汁、咳、咽頭痛に加え、吐き気、嘔吐、下痢などを伴うことが多く、特に小児と高齢者は重症化し易いです。7日～10日位で治ることが多いです。

暑かった夏から寒い乾燥した冬になるとウイルスが繁殖しやすい季節です。乳幼児は初感染が多いため重症化し易く、高熱による熱性ケイレンを起こすことがよくあります。診断はインフルエンザ抗原検出キットで、10分位で判定できるようになりました。



予防は、不活化インフルエンザワクチンの皮下接種がかなり期待できます。最近、スポーツドリンクを電子レンジで温めて、寝起きにコップ一杯、が流行っているようです。(勿論、一日何回でも可。思ったより美味しいです。) 食べ物では、免疫力を高めるキノコ類、バナナや納豆がお勧めです。 ※鼻スプレー型ワクチンがもうすぐ発売されます。注射をしなくても済みます。

★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。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8月から平成27年9月まで		
相談者 紹介先	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	1	6	7
要介護	0	9	9
合計	1	15	16
比率(%)	6.3	93.7	100.0

《急な病気でお困りの時には・・・》

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



【救急医療情報・相談ダイヤル】 #7499
つながらない時は、045-227-7499

◆時間外診療を受け付けている病院・診療所を知りたい時は…

救急医療情報センター 電話 #7499 (プッシュ番号1番)
受付時間：年中無休・24時間受付

◆お子さんの急な病気などで、適切な対処方法を知りたい時は…

横浜市小児救急電話相談 電話：#7499 (プッシュ番号2番)
受付時間 / 月～金：18時～翌9時 土曜：13時～翌9時
日・祝・12月29日～1月3日：9時～翌9時



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。
9月は敬老の日になんだ行事が開催され、10月は運動会やお祭りなど行われていました。
今回は、11月から12月に開催予定の行事の一部を掲載いたします。

新治西部地区

日にち	行事名	時間	場所	開催自治会
11月8日(日)	防災訓練	9時～	十日市場小学校	十日市場町自治会 後谷自治会
11月22日(日)	クリーンアップ 芋煮会	9時～	十日市場駅北口～恩田 川川辺 十日市場町自治会館	十日市場町自治会
12月12日(土)	おたのしみ会	9時30分～12時	十日市場小学校 体育館	新治西部連合自治会

十日市場団地地区

日にち	行事名	時間	場所
11月18日(水)	認知症サポーター養成講座	13時30分～15時30分	7街区集会所
11月27日(金)	お茶飲み会	13時～15時	2街区集会所
11月29日(日)	カレー大会	11時30分～13時	7街区集会所
12月15日(火)	3周年記念クリスマスお茶飲み会	13時～15時	7街区集会所

マイナンバー制度をかたった不審電話にご注意ください！！

10月6日に消費者庁よりマイナンバー制度をかたる不審な電話を受けた南関東の70代女性が、現金を支払われる被害にあったとの発表がありました。

また、横浜市民でもマイナンバー制度に関する不審電話があったという情報提供もあります。

マイナンバー制度をかたった不審な電話、メール、手紙、訪問等には十分ご注意ください。
不審な電話などを受けたら、警察専用の相談電話#9110、又は最寄りの警察署までご相談ください。

こどもから高齢者まで楽しめる

クリスマスコンサート



12月5日(土)

10時から11時30分

音楽やうた、おはなし会などを行います。



一緒に楽しみましょう！！

場 所：緑ほのぼの荘 3階 機能回復訓練室
定 員：60人（市内在住の方ならどなたでも可）

参加費：無料

申込み：11月11日（水） 9時から募集開始
先着順

電話または直接来所にてお申込み下さい

申込み先：

老人福祉センター緑ほのぼの荘 985-6323

十日市場地域ケアプラザ 985-6321

共催：緑図書館、緑区地域子育て支援拠点いっぽ

親子でそば打ち体験講座

冬休みに、親子で蕎麦打ち体験をしてみませんか！？お父さん大歓迎です。びく講師の方が教えてくれるので安心です。

日時：12月26日（土）

Aグループ10:00～11:00

Bグループ11:00～12:00



場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：小学生と保護者

定員：8組（A・Bグループ、各4組）

参加費：1組（2名）500円

持ち物：エプロン・三角巾（二人分）・
手拭き用タオル等

申込み：11月25日（水）9時から募集開始
先着順

申込み先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321

ご注意：そば粉・小麦粉アレルギーのある方
ご参加はご遠慮ください。

共催：神奈川手打ち蕎麦の会

事業のご案内

◆ よちよち園B

未就園児の親子のひろば

11月9日（月）12月14日（月）

11月23日（月）、12月28日（月）は

お休み

開催時間：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

11月26日（木）、12月24日（木）

開催時間：10:00～12:00

◆ おげんきチェック

おげんき度をチェックしましょう

11月6日（金）、12月4日（金）

開催時間：9:30～11:00

◆ うたごえ広場

日本や世界の歌を唄う広場

11月25日（水）

12月23日（水）はお休み

開催時間：14:00～15:00

*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。

【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）

