

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102号

です！

発行日：平成28年3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。

よちよち園A 参加者募集！

おおむね2歳以上の未就園時を対象とした
親子交流プログラム・ミニサロンを実施します。
お友達を作りたい方、ぜひご参加下さい。

日 程：4月21日、5月19日、6月2日、6月16日
7月7日、7月21日、8月4日 の全て木曜日

時 間：10:00～12:00

会 場：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール、調理室

参加費：無料

定 員：15組（応募多数の場合は抽選とさせていただきます。）

募集期間：3月1日（火）から3月31日（木）まで

申込み方法：窓口か、電話での申込みになります

申込先：十日市場地域ケアプラザ 担当：樋口 電話：985-6321



お母さんにありがとうをおくろう

お母さんに^{かんしゃ}感謝を込めて、プレゼントを作っておくろう

開催日：平成28年5月7日（土）

時 間：午前10時から12時30分まで

会 場：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象者：小学生 10名（先着順） 参加費：100円

内 容：簡単ウィナーパン作り、工作

持ち物：エプロン、バンダナ、タオル

申込み方法：受付またはお電話でお申込みください。

申込み期間：4月5日（火）から4月26日（火）

問い合わせ・申込み先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321





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

手のしびれと痛みについて

夏目一夫

手のしびれの代表的な病気は、手根管症候群です。親指から薬指にかけて指先にジンジンするようなしびれと痛みです。明け方にひどくなることが多く、手を振ると症状が緩和されることが多く、手のひら側だけにしびれと痛みが出ます。

妊娠・出産・更年期・閉経を迎えた女性に多く、女性ホルモンの乱れで手がむくみ、正中神経が圧迫され易い。また、手首の骨折後、仕事、スポーツ、家事や介護などで手を使い過ぎた時におこり易い。

早期発見は、親指から薬指にかけてのしびれや痛み、ボタンがかけづらい。しびれは早朝におこる、手を振ると楽になることに注意してみましょう。

多くは、手首のサポーターや装具と薬物療法で改善します。でも、親指のつけ根の筋肉がやせてきたり、指の感覚がなくなったら手術が必要です。

その他の考えられる病気

- ◆ 首周辺の病気：頸椎の老化や異常（ヘルニア）
- ◆ 手、腕の病気：神経の圧迫が肘、腕、手で起こる
- ◆ 糖尿病：神経障害
- ◆ 脳卒中：突然発症してしびれかマヒ
- ◆ その他：うつ、甲状腺機能低下症



★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。

相談者 紹介先	平成 27年12月から平成 28年 1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	2	3	5
要介護	1	2	3
合計	3	5	8
比率(%)	37.5	62.5	100

十日市場地域ケアプラザ 子育て支援事業のご案内

『よちよち園B』

日時：毎月第2、第4(月)

10時～14時

※ 祭日および年末年始を除く

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ

対象：0～5歳の親子



参加費：無料

内容：多目的ホール(フリースペースによる遊び場、授乳コーナー)およびボランティアコーナー(休憩コーナー、計測コーナー)をご利用できます。来る時間、帰る時間は自由です。気軽にお立ち寄りください。

ボランティアコーナーでの飲食ができますので(ゴミは持ち帰り)、昼食および休憩時にご利用ください。

『よちよち園S』

日時：毎月第4(木)

10時～12時

※ 祭日および年末年始を除く

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ

対象：歩き出す前まで(ハイハイまで)の親子を対象としています。

参加費：無料

内容：多目的ホールにお話、遊びの場と計測コーナー、授乳コーナーなどがあります。来る時間、帰る時間は自由です。気軽にお立ち寄りください。



【老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘からのお知らせ】

平成28年度前期『趣味の教室』の申し込みが始まります。

受講対象者：市内在住60歳以上で初心者の方

(但し、一度受講した教室へのお申し込みは不可)

申込期間：3月3日(木)～3月20日(日)

午前9時～午後4時45分まで

申込方法：氏名・住所・生年月日の本人確認(免許書・保険証など)ができる物
また抽選結果をお知らせするためのハガキを持参。

*必ずご本人が直接お申し込みください。

お問合せ先：老人福祉センター緑ほのぼの荘 電話985-6323

地域情報サイト『つながり隊』のおしらせ

現在、新治西部地区・十日市場団地地区で活動されている団体の方々が、無料で作成ができ、団体情報の発信・紹介ができるホームページを作成中です。
(営利・宗教・政治団体は除く)

3月に登録説明会を予定しておりましたが、少し作成が遅れております。登録説明会に関しての詳細につきましては決定次第ご報告いたしますので、今しばらくお待ちください。 ↓ホームページ完成予定のトップページです



☆ 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

3月14日(月)、28日(月)
4月11日(月)、25日(月)
5月9日(月)、23日(月)
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

3月24日(木)、4月28日(木)
5月26日(木)
10:00~12:00

◆うたごえ広場・・・・・・・・・・・・・・・・

日本や世界のうたを唄う会

4月27日(水)、5月25日(水)
14:00~15:00
*3月23日(水)はお休み

◆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
3月4日(金)、4月1日(金)
5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
年未年始
(12月29日~1月3日)