

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104号 **です!**

発行日：平成28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/>
 つながり隊：<http://www.tsunagarita-i.jp>

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の学習と、
 工作しながら多くの方と交流しましょう。
 今回は、モコモコ毛糸卓上クリーナーを作ります。



モコモコ毛糸卓上クリーナー

日時 平成28年7月26日（火）午前10時30分～12時
 会場 緑ほのぼの荘 2階 生きがい作業室
 対象 横浜市内在住の方 20名
 参加料 無料 持ち物：なし
 申込方法 先着順 7月11日（月）より
 電話もしくは、直接お申込下さい。
 共催 十日市場団地消費生活推進員、緑ほのぼの荘
 申込先 十日市場地域ケアプラザ 985-6321



地域情報サイト『つながり隊』情報

新治西部地区（新治町、十日市場町、後谷）
 十日市場団地地区で活動されている活動団体、
 ボランティア団体の活動紹介が掲載されている
 ホームページが6月より開設されました。

- どんな活動があるのかな？
 - 新しい趣味をみつきたいな？
 - 参加できる催しはあるのかな？
- など お探しの方は是非ご覧ください。

ホームページは <http://www.tsunagarita-i.jp> でご覧になれます。
 『つながり隊 十日市場』と入力しても検索できます

参加団体は現在 15 団体で随時募集しています。
 登録に興味がある、参加したい団体はケアプラザにご連絡ください。
 ※但し、営利、宗教、政治活動団体に関しての登録はできません。





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

『熱中症に注意しましょう!』

熱中症

屋内、屋外を問わず高温や多湿などが原因となって、発症します。25℃あたりから起こり、31℃を超えると急増します。日射病とは違い、室内でも発症します。高温障害で日常生活の中で起こる「非労作性熱中症」と屋外でのスポーツや仕事など高温の下で活動中に起こる「労作性熱中症」に大別されます。

分類

1. 熱けいれん…筋肉や手足のつり、筋肉のけいれん
2. 熱疲労…頭痛、全身倦怠感、吐気、嘔吐、判断力や集中力の低下
3. 熱失神…顔面そう白やめまい、皮膚の血管が拡張して多量の発汗、血圧の低下、脱水症状
4. 熱射病…炎天下や高温多湿の場所に長時間いて熱産生が熱の放射を上回って体内に熱がこもってしまう。意識障害、ショック症状をひきおこし、大変危険な状態です。

*発汗による脱水症状や体温上昇は、体温調節がついていかない子供や高齢者には要注意です。



処置

目安

1. めまい、こむら返り、手足のしびれ→涼しい場所で横になる。体を冷やして水分、塩分の補給。
2. 異常な発汗、頭痛、嘔吐、虚脱感→自分で水分が取れない時は、病院へ。
3. 意識障害、けいれん→救急車

すぐできる応急処置

1. 休息…体を冷やして、衣類をゆるめ安静、臥床
2. 冷やす…涼しい場所で休む。風通しの良い日陰、クーラーのきいた部屋に移動します。氷のう、氷塊などで腋の下、首のまわり、足のつけ根などを冷やして血液の循環を通じて体温を下げる。タオルでも可。
3. 水分補給…意識がしっかりしていれば、水分補給。塩分補給、意識がうすれて判断力の低下や吐気や嘔吐が強ければ、医療機関の受診が必要。

・熱中症にかかりやすい時季は、8月の日中などの気温が異常に高い時だけでなく、6月後半から7月にかけての梅雨の晴れ間や梅雨の明ける頃の高温多湿の時が要注意です。

・日本での熱中症は、年々増加傾向です。

2010年6月～9月の熱中症による救急搬送者数 56,119人

2013年 58,729人

年齢別では65才以上が半数以上、年齢が高い程発症率が高い。

場所

7～9才…学校

19才～39才

40才～64才

65才以上…自宅

屋外作業中や比較的多様な場所に別れる



・熱中症にならないために

過労や睡眠不足やストレスをためこまない。

食事や就労時間を規則正しく

最重症の熱射病ではもともとの体質が関係するともいわれています。(悪性過高熱症)

簡単に作れるゼリーで脱水予防！

材料:スポーツドリンク(ペットボトル 500ml)…1本 ゼラチンパウダー(5g)…2袋

作り方① スポーツドリンクを耐熱容器に100mlくらい入れ、レンジで1分くらい温め、ゼラチンを加えて溶かす

② ①を残りのスポーツドリンクと混ぜ、冷蔵庫で冷やす

③ 1時間くらいで固まります



* 水分がとりにくい方も寒天やゼラチンなどで水分取りやすくするのも脱水予防になります！

★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。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います。

	平成28年4月から平成28年5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	4	5	9
要介護	1	9	10
合計	5	14	19
比率(%)	26.3	73.7	100.0

十日市場地域包括支援センター 糸井・渦原・安藤・三治 TEL:045-985-9034

☆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28年8月21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、お父さんになる方と妊娠中『実施日に妊娠7か月(24週)~9か月(35週)の方』と

*会場までは公共交通機関をご利用してお越しく下さい。

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24日(日)~8月7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

ダンボール・カー グランプリ 2016

超キヨリ・カー、超スピード・カー、超オモシロ・カー、超カワイイ・カーなど
 きみだけの『超〇〇・カー』を作って、走らせよう!!

日時 7月29日(金) 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 20人(先着順)

参加費 100円(材料費として)

共催 アートで遊ぼうティンクルパレット

申込方法 7月12日(火) 9時より、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



地域夏祭り情報

事業のお知らせ

☆ 十日市場団地連合自治会

7月22日(金)、23日(土)
 東公園

☆ 新治町自治会

7月30日(土)、31日(日)
 新治町自治会館前

☆ 十日市場町自治会

8月6日(土)、7日(日)
 日向山公園

☆ 後谷自治会

8月20日(土)
 後谷公園



◆よちよち園B

未就園児の親子のひろば
 7月11日(月)、25日(月)
 8月8日(月)、8月22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
 7月28日(木)、8月25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28日(水)、8月25日(水)は休み
 14:00~15:00

◆おげんきチェック

げんき度をチェックしましょう
 7月1日(金)、8月5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)

