

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105号 ですよ!

発行日：平成28年9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。



## 地域包括支援センターより



### 介護・福祉のご相談承ります

- ・ 介護、福祉のご相談、介護保険申請受付
  - ・ 健康づくりや介護予防のお手伝い
  - ・ 福祉用具の展示、お試し利用貸出し  
(ケアプラザまで来られない方にはご訪問も致します)
- 相談専用電話 045-985-9034



### 協力医 夏目クリニック 夏目先生からの健康アドバイス

#### 『残暑熱中症』

夏の間はとにかく注意していた熱中症。まだまだ残暑でも注意が必要です。例えば、頭がガンガン痛い、めまい、立ちくらみ、吐気がする、体がだるい、手足がしびれるという症状が出た時。高齢者の場合、体温調節がうまく出来なかったり、暑さを感じにくくなります。近年は、室内の熱中症が増加しています。

残暑熱中症になりやすい人（体の水分量が少ない人）

- ・ のどの渇きを感じにくい
- ・ トイレの回数を減らすため水を控えてしまう
- ・ 全体的に食事の量が減る
- ・ 筋肉量の減少
- ・ 利尿作用のある薬を服用している
- ・ 腎機能の低下が認められ、多くの水分が尿として出てしまう



## 予防法

こまめな水分補給はもちろんですが、摂取した水分を体内にためておく機能を高める、それは筋肉です。筋肉は水分を蓄える貯水タンクです。筋肉量が多いほど貯水タンクが大きくなり、水分の量も増えます。筋肉を増やすには、食事で良質のたんぱく質を積極的にとり適度な運動を習慣づけましょう。ウォーキング、階段の昇り降り、家事でこまめに体を動かす。

### =乾いた皮膚のチェック=

手の甲をつまんで離します。3秒以上山の形が残ったら皮膚は乾いています。(正常はすぐ消えます)

## 室内熱中症

自然の緑や土が減り、気密性の高い住宅が増加したことや熱帯夜が多く夜間も気温が下がりにくくなったため熱中症になりやすい。夜間は自律神経の動きが低下して、熱帯夜でも気温が高くなっても体温調節がうまくできない。睡眠中は水分補給できないので、熱中症を発症しやすい。

### =日中対策=

室温は28℃以下に

カーテンで日差しをしっかりとカット

こまめに水分補給



### =夜間対策=

クーラーをつけて設定温度になるには30分が必要です。

昼の熱が壁や家具に吸収され、部屋の温度を上げます。時にコンクリート壁は暑い時の3～6時間後に室温がピークをむかえます。

夜間は気温が下がると油断しますが、意外と室温は下がりません。集合住宅では特に下がりにくいというデータもあります。

### =一般対策=

独居の人は軽い症状のうちに家族に連絡しておきましょう。

認知症にかかっている人は周囲の人が細心の注意を。

クーラーが必要。就寝前30分～就寝後3時間。

寝る前にコップ1杯のお水を飲む。

クーラーはできたら扇風機と一緒に部屋の風を循環させましょう。

日射遮断フィルムを貼ったり、すだれをかけて遮熱を。カーテンは遮熱性の高いものに。

朝ごはんを抜くと長時間水分や塩分をとらないことに。

夏野菜をしっかりととりましょう。(水分・ビタミン・ミネラル) トマト・ナス・枝豆



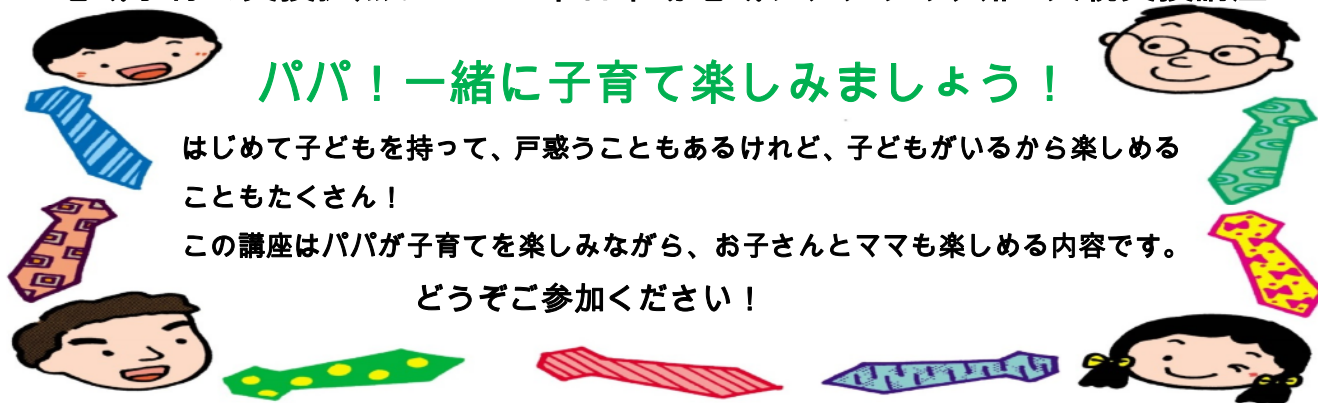
## ★地域包括支援センターの相談者紹介先件数について★

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28年6月から平成28年7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	5	9	14
要介護	1	5	6
合計	6	14	20
比率(%)	30.0	70.0	100.0

地域子育て支援拠点いっぽ・十日市場地域ケアプラザ共催 父親支援講座



## パパ！一緒に子育て楽しみましょう！

はじめて子どもを持って、戸惑うこともあるけれど、子どもがいるから楽しめることもたくさん！

この講座はパパが子育てを楽しみながら、お子さんとママも楽しめる内容です。

どうぞご参加ください！

### 第1回 10月22日(土) 「からだを使った遊び&子育てを楽しむ」

10時30分から12時です

場所：地域子育て支援拠点いっぽ2F研修室 講師：池田浩久(全日本育児普及協会)

### 第2回 10月29日(土) 「パパ、美味しいお料理作って！」

10時30分から13時です

場所：十日市場地域ケアプラザ調理室&いっぽ 協力：十日市場地域ケアプラザ栄養士さん  
ママやお子さんのリクエストに答え、メニューを考えて、パパにお料理を作ってもらいます。

その間、ママとお子さんはいっぽのひろばで遊んで待ってね。

### 第3回 11月5日(土) 「子どもの写真を撮ろう！」

10時30分から12時です

場所：ケアプラザと周辺の公園 講師：吉田玲子さん(2015年ピクトリコフォトコンテスト 準グランプリ)

子どもの写真をもっとうまく撮れないかな?と思っているパパも多いのでは?

実際に撮ってみた写真をみながら、アドバイスをいただきます。素敵な写真を撮ってみませんか?

## 申込方法 参加方法

参加費：無料 ただし第2回は調理の材料費300円がかかります。

参加者：各回12組、3回連続で参加できる方。

第1回はパパとお子さん(ママの参加も可)第2、3回はパパとママとお子さん

申込方法：いっぽのひろば・FAX・メールのいずれかで講座名、

氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの名前(ふりがな)、  
月年齢を明記の上、お申込みください。

第2回のパパの調理へのリクエストもお書きください。

申込期間：9月21日(水)10時~10月20日(木)17時まで

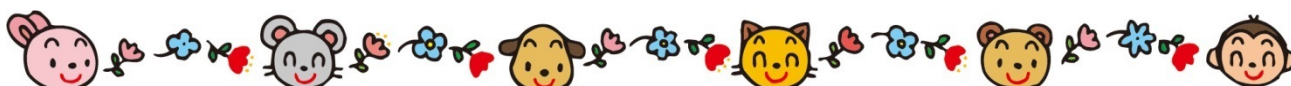
申し込み先：緑区地域子育て支援拠点 いっぽ (JR横浜線十日市場駅南口徒歩3分)

電話 045(989)5850 FAX 045(989)5851 E-mail: kosodate@midori-ippo.com

主催：緑区地域子育て支援拠点いっぽ 緑区十日市場 817-8

緑区十日市場地域ケアプラザ 緑区十日市場 825-1

## 会場案内地図



# よちよち園A25期 参加者募集！

おおむね2歳以上の未就園児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。  
たくさんのお友達を作りたい方、ぜひご参加下さい。

日 程：10月20日、11月17日、12月1日、12月15日  
1月5日、1月19日、2月2日 全7回 全て木曜日

時 間：10：00～12：00 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：9月1日（木）から9月30日（金）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 電話：985-6321



## 普通救命救急講習会

日 時：平成28年10月29日（土） 9時～12時 場 所：緑ほのほの荘 会議室

定 員：16名（先着順）

費 用：1,000円（テキスト代として横浜市防災協会に収めます）

講習終了後に修了証を発行致します

持ち物：筆記用具 服 装：動きやすい服装

内 容：心肺蘇生法とAEDの使用法を主とした講習

申 込：10月11日（火）9時から10月23日（日）17時まで

（キャンセルの場合は10月23日（日）17時までにご連絡ください）

申込先：985-6323（緑ほのほの荘）985-6321（十日市場地域ケアプラザ）



## 地域健民祭・運動会情報

☆ 十日市場団地連合自治会  
10月2日（日）9時から  
十日市場中学校校庭

☆ 新治西部地区連合自治会  
10月9日（日）9時30分から  
十日市場小学校校庭

## 事業のお知らせ

◆よちよち園B 未就園児の親子のひろば  
9月12日（月）、26日（月）10月24日（月）  
10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  
10月27日（木） 9月22日は休み  
10：00～12：00

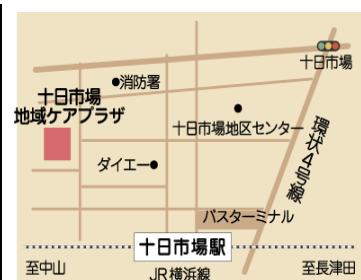
◆うたごえ広場 日本や世界の歌を唄う広場  
9月28日（水）、10月26日（水）  
14：00～15：00

◆おげんきチェック げんき度をチェックしましょう  
9月2日（金）、10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。

**つながり隊情報**：活動紹介や催しのご案内などができる地域活動のホームページです。随時登録を募集しておりますので、ご活用して下さい。また、催しや活動団体について調べたい方方もご活用下さい。  
ホームページURLは <http://www.tsunagarita-i.jp> 『十日市場つながり隊』で検索。

### 【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)