

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106号 ですよ!

発行日：平成28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/>
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

備えて安心!

エンディングノートの

書き方講座



&巡回無料相談会

(共催:コスモス成年後見サポートセンター)

自分の思いを大切な方へ残すための書き方を分かりやすく説明します。
無料の相談会も同時開催しますので、お気軽にご参加ください!

日時：平成28年11月30日(水)

エンディングノート書き方講座

13:30~15:00

無料相談会

15:15~16:45

(希望者のみ、お一人45分程度)

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：コスモス成年後見サポートセンター

内容：エンディングノート(参加者の方に配布)
任意後見制度、お墓の悩みなどについて
講座終了後、無料相談会<予約制>



対象：興味のある方 先着20名(事前申込制)

*直接またはお電話にてお申し込みください。

*個別相談希望の方は申込時にその旨お伝え下さい。

参加費：無料 持ち物：筆記用具 申込み先：十日市場地域ケアプラザ 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



今年はどうするインフルエンザ

【ワクチン接種・マスク着用・手洗い】

夏目一夫

—インフルエンザウィルス—

昨年にインフルエンザと診断されたのは、約1,613万人でした。ウィルスには、A型、B型、C型があります。冬に流行するのはA型とB型です。C型は散発的に発症して季節的な流行は起こしません。

—症状—

典型的な症状は、38℃以上の発熱、鼻水、のどの痛み、咳、関節の痛みなどの全身症状です。乳幼児や高齢者など抵抗力の低い人が重症化すると、肺炎やインフルエンザ脳症などの重い合併症を起こします。鼻やのどの痛み、咳だけという軽度の場合が多いことが分かってきました。さらに多くの人々が症状の出ない無症候性感染があり、インフルエンザを拡大させているようです。

—診断—

病院で咽頭ぬぐい液や鼻汁材料を用いたインフルエンザ抗原検出キットで、最近では5分位から診断されるようになりました。

—予防—

最も重要なのがワクチン接種です。インフルエンザの発症の可能性を50～60%減少させて重症化を防ぎ、成人のインフルエンザによる入院を70%減少させる効果があります。ワクチンを打つと2週間後にはウィルスと闘う抗体が増加します。ワクチン以外にはマスクの着用、石けんと流水による手洗い、そして咳エチケットを心がけましょう。アルコール製手指消毒剤も有効的です。

—治療—

乳幼児や高齢者は重症化しやすいので早めの受診をしましょう。抗インフルエンザ薬は、発熱する日数を減らしたり、重症化を防ぎます。小児では、タミフルでの異常行動が知られていますが、薬を飲んでいなくても異常行動が起こる場合があるので自宅で熱が出ている時は注意深く子供の様子を観察しましょう。

★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。今号も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8月から平成28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 | 7 | 8 |
| 要介護 | 3 | 1 | 4 |
| 合計 | 4 | 8 | 12 |
| 比率(%) | 33.3 | 67.7 | 100.0 |

こどもから高齢者までが一緒に楽しむ

クリスマス会♪♪



12月17日(土)
10時から11時30分



音楽やうた、おはなし会などを、みんなで楽しみましょう！！

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22日(火) 9時から募集開始

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

地域情報サイト『つながり隊』

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



☆ご参加いただける自治会、団体も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!!

地域行事のご紹介



新治西部地区

| 日にち | 行事名 | 時間 | 場所 | 開催自治会 |
|-----------|----------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| 11月20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4日(日) | 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30日(水) | お茶飲み会 | 13時～15時 | 2街区集会所 |
| 11月27日(日) | カレー大会 | 11時30分～13時 | 7街区集会所 |
| 12月20日(火) | クリスマスお茶飲み会 | 13時～15時 | 7街区集会所 |

長津田地区社会福祉協議会

認知症になっても安心して暮らすために

～大切な人のために私たちができること～

日時：平成28年11月19日(土) 14:00～(開場13:30)

場所：みどりアートパーク 入場無料(事前申し込み不要)

第1部 認知症寸劇

第2部 講演『認知症予防、家族と地域の絆について』

(講師：杉山 孝博氏 川崎幸クリニック院長)

第3部 ミニコンサート リーブル・サクソフォン・カルテット

開催に関する問い合わせ

長津田地区社協(984-1218月～土午前中)・長津田地域ケアプラザ(981-7755)

事業のお知らせ

| | |
|--|---|
| <p>◆よちよち園B◆ 未就園児の親子のひろば 11月14日(月) 11月28日(月) 12月12日(月) 12月26日(月) 開催時間：10:00～14:00</p> | <p>◆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4日(金)、12月2日(金) 開催時間：9:30～11:00</p> |
| <p>◆よちよち園S◆ 0歳児～歩く前までの親子のひろば 11月24日(木)、12月22日(木) 開催時間：10:00～12:00</p> | <p>◆うたごえ広場◆ 日本や世界の歌を唄う広場 11月23日(水)はお休み 12月28日(水) 開催時間：14:00～15:00</p> |

*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。

| | |
|--|--|
| <p>【交通機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <p>【開館時間】</p> <p>〈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)</p> |
|--|--|

