

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108号 です!

発行日：平成29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/>

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



地域包括支援センターでは、ご本人だけでなく、ご家族や近隣の方からも介護・福祉の相談をお受けしています。

どこに相談したらよいか分からない…という場合も、まず地域包括支援センターにご相談ください。

たとえば…



昼間でも電気がついたらままだまっている



何日も同じ洗濯物が干したままになっている



郵便受けに新聞や郵便物がたまっている



地域の集まりや行事にいつも参加しているのに急に来なくなった

(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

花粉症について

夏目一夫

日本では2月～3月にスギ花粉4月ヒノキ花粉。今年はスギ花粉の飛散量は例年に比べて西日本に多く、北日本は少ないと予測されています。十日市場町では例年より早く多くの方が1月より花粉症で受診されています。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみが花粉症の4大症状と呼ばれています。

ペットの花粉症が報告されています。イヌ、ネコ特にイヌは鼻症よりも毛が抜ける皮膚症状が多く見られます。

花粉症は一度発症すると中高年を除いて自然に改善することは少ない、最近では高齢になって花粉症を発症する人も珍しくありません。

治療は、くしゃみ、鼻水には抗ヒスタミン薬、鼻噴霧ステロイド薬、鼻づまりには抗ロイコトリエン、鼻噴霧用ステロイド薬、目のかゆみには点眼薬があります。

その他舌下免疫療法、皮下免疫療法があります。

日常生活の注意点は、マスク、帽子、花粉症対策眼鏡、花粉が付きにくい上着、外出から帰宅したらうがい、手洗い、洗顔をおこなってください。



★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、個人情報に関与し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12月から平成29年1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	3	2	5
要介護	1	4	5
合計	4	6	10
比率(%)	40.0	60.0	100

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

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20日、5月18日、6月1日、6月15日
7月6日、7月20日、8月3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

参加費：無料

定員：15組 (応募多数の場合は抽選)

募集期間：3月1日(水)から3月31日(金)まで

申込み方法：窓口か、電話での申込み

申込先：十日市場地域ケアプラザ 電話：985-6321



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
多目的ホール

対象：0~5歳の親子

参加費：無料

『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
多目的ホール

対象：歩き出す前まで(ハイハイまで)の親子

参加費：無料

フリースペースによる遊びの場、計測コーナー、などを用意しています。
来る時間、帰る時間は自由です。気軽にいらっしゃってください。



お母さんにありがとうをおくろう

^{かんしゃ}
ふだんの感謝を込めて、プレゼントをおくろう

開催日：平成29年5月13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：チーズマフィン作り、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6日(木)から5月2日(火)

問い合わせ・申込み先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321



地域情報サイト『つながり隊』 ぜひご活用を!!

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昨年6月より開設されました。

- どんな活動があるのかな？
 - 新しい趣味をみつけない？
 - 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

地域情報サイト『つながり隊』

活動を掲載したい団体さんも随時募集しておりますのでお問い合わせください。

問い合わせ先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321

☆ 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。

<p>◆よちよち園B・・・・・・・・・・・・・・・・◆</p> <p>未就園児の親子のひろば 3月13日（月）、27日（月） 4月10日（月）、24日（月） 5月8日（月）、22日（月） 10：00～14：00</p> <p>◆よちよち園S・・・・・・・・・・・・・・・・◆</p> <p>0歳児～歩く前までの親子のひろば 3月23日（木）、4月27日（木）5月25日（木） 10：00～12：00</p> <p>◆うたごえ広場・・・・・・・・・・・・・・・・◆</p> <p>日本や世界のうたを唄う会 3月22日（水）、4月26日（水）、5月24日（水） 14：00～15：00</p>	<p>◆おげんきチェック・・・・・・・・・・・・・・・・◆</p> <p>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3日（金）、4月7日（金）5月12日（金） 9：30～11：00</p> <p>◆元気のわ・・・・・・・・・・・・・・・・◆</p> <p>「あかるく」「頭を使って」「あきらめない」 楽しいゲーム・体操をしていきいきと過ごしませんか 3月14日（火）、28日（火） 4月11日（火）、25日（火） 5月9日（火）、23日（火） 13：30～15：30</p>
--	--

※お詫び

107号の本紙で「地域行事のご紹介」部分で1月9日（月・祝）十日市場団地連合賀詞交換会 14時～と誤記がありました。実際は13時～でした。お詫び申し上げます。

【地図】



<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 年未年始 (12月29日～1月3日)</p>
---	---