

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109号 ですよ！

発行日：平成29年5月1日
横浜市十日市場地域ケアプラザ
発行責任者 今野 修
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。

【新所長より挨拶】



平成29年4月より所長になりました今野でございます。
十日市場地域ケアプラザは地域の方々が気軽に立ち寄れる福祉活動の場
となっています。また、介護相談も随時お受けしておりますので、是非お声
をかけて下さい。
まだまだ慣れない面もございますが、皆様の活動のお役に立てるよう
微力ながら努めてまいりますのでよろしくお願い致します。

福祉カフェ「地域のオアシス」(仮)
ボランティアスタッフ募集

- 「介護に疲れた時、温かい1杯のコーヒーが飲める場所」
 - 「話しを聞いてほしい時、誰かが待っていてくれる場所」
 - 「介護者や当事者の方がほっとできる場所」
- そんな「地域のオアシス」を一緒につくりませんか？



人と接するのが好きな方、介護を卒業した方、地域で何か役に立ちたいと考えている方など、下記の通り、講座を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

ボランティアスタッフ連続講座

日時 毎月第4日曜日 13:00~15:00

第1回 6月25日 認知症に対する知識

第2回 7月23日 傾聴の心得

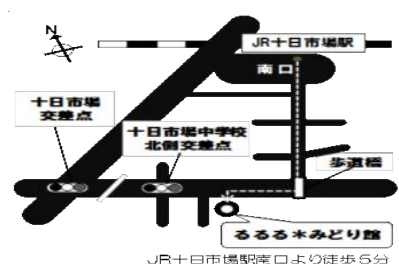
第3回 8月27日 おいしいコーヒーの淹れ方

場所 るるる*みどり館

申込開始 5月15日 申込先 045-511-8361 (担当 若林)

主催 十日市場福祉カフェをつくる会

福祉クラブ生協るるる*みどり館・十日市場地域ケアプラザ
横浜創英大学大学院看護学研究科 教授 上村美智留



十日市場発 福祉カフェ
「地域のオアシス」(仮)は
9月24日(日)スタート予定です



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

女性に多い変形性膝関節症を自分で治す

夏目一夫

青葉が目にしみる季節、今年こそは運動して体をきたえてみたい。その前に、歩いている時や家事をしている時、膝に違和感を感じていたのが、最近階段の昇り降りにも膝の痛みを感じるようになったら変形性膝関節症の中期です。日本で2,530万人と推計されています。加齢に伴って増加、そして女性に多い、体重が重いと膝への負担が大きくなり発症しやすい。運動不足で筋力が低下すると膝関節に負担をかけて関節軟骨もすりへります。自分で治すには運動で膝を支える筋肉、特に大腿四頭筋をきたえましょう。減量で膝への負担を減らしたり、日常生活の動作に気をつけて膝関節を保護すれば痛みは緩和します。

*運動してはいけない時

膝の痛みが非常に強い。膝が腫れて熱を持っている時。

血圧が200/120以上の時。脈拍が100回/分以上の時。

体調がすぐれない時。

*減量は、筋肉を落とさずに脂肪を落とすには

ダイエットと運動をしっかりと行いましょう。



★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。紹介先状況を毎号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29年2月から平成29年3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	2	5	7
要介護	3	2	5
合計	5	7	12
比率(%)	41.7	58.3	100

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。

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

今しか行けない!里山ガーデンをウォーキング

里山の魅力、楽しみ方を身近に実感・体感できます
横浜の花で彩られた巨大な花のキャンバス!!
緑豊かな庭園を散策し、心も体もリフレッシュしましょう

日時:平成29年5月29日(月) 雨天中止

10:00 スーラシア正門前 集合

12:00 里山ガーデン正面入口 解散

持ち物:飲み物、タオル、雨具
対象 :地域にお住まいの方
定員 :20名(事前申込、先着順)
5月1日から 申込開始



お申込みされても、当日体調がすぐれない場合は無理をせず
お休みしてください。その場合はケアフラザまでご連絡ください



<お申込み・連絡先>

十日市場地域ケアフラザ ☎ 045-985-6321

ご存知ですか?ヘルプマーク

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくなるよう、作成したマークです。

日常生活や災害時において様々な援助を得やすくなるよう普及に取り組んでいるので、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。



(ヘルプマーク)

※ ヘルプマークの赤は支援を必要としていること、
ハートは相手にヘルプする気持ちを持っていただく
という意味を含んでいます。

※平成29年3月22日(水曜日)から
各区の高齢・障害支援課の窓口で、
「ヘルプマーク」の配布を開始しています。

お父さんに“ありがとう”を贈ろう

感謝をこめて、チョコマドレーヌを作って贈ろう

開催日：平成29年6月10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 先着順10人 参加費：100円

内容：チョコマドレーヌ作り・工作

持ち物：エプロン、バンダナ、タオル

申込み：ケアプラザ窓口か電話での申込み

申込み期間：5月9日（火）～5月31日（水）



問い合わせ・申込み先：十日市場地域ケアプラザ
電話：985-6321 担当 樋口

☆ 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

5月8日（月）、22日（月）

6月12日（月）、26日（月）

7月10日（月）、24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

5月25日（木）、6月22日（木）、7月27日（木）

10：00～12：00

◆うたごえ広場◆

日本や世界のうたを唄う会

5月24日（水）、6月28日（水）、7月26日（水）

14：00～15：00

◆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

5月12日（金）、6月2日（金）、7月7日（金）

9：30～11：00

◆元気のわ◆

「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

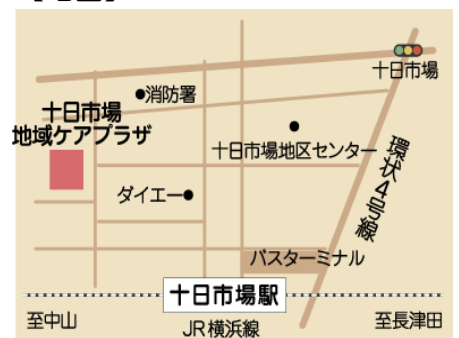
5月9日（火）、23日（火）

6月13日（火）、27日（火）

7月11日（火）、25日（火）

13：30～15：30

【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)