

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110号 **です!**

発行日：平成29年7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。

一人ぼっちにさせないために

様々な理由で誰ともつながらず暮らさざるを得ない方がいらっしゃいます。
あなたの周りにも気になる方はいらっしゃいませんか。

もしかしたら手助けが必要だけれど、どうしていいかわからない方もかもしれません。「一人ぼっちにさせないために」下記のような方がいらっしゃったら、地域包括支援センターや区役所、地域の民生委員さんや自治会の方などに伝えてみてください。

- 同じ服、季節に合わない服を着ている
- ゴミの分別や収集日を頻繁に間違える
- 鍵を頻繁になくす
- 同じものを頻繁に購入する
- 受診に来なくなった、行かなくなった
- 地域の行事に出てこなくなった
- 家にごみがたまっている、庭が荒れている
- 目的もなく歩いている
- 怒りっぽくなるなど性格の変化がある
- 家族が亡くなるなどして一人になった
- 頻繁に業者が出入りする、品物が配達されている
- 雨戸が閉まりっぱなしになっている
- 昼間でも電気が点いたままになっている
- 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

地域包括支援センターは地域の身近な相談窓口です

横浜市十日市場地域ケアプラザ
地域包括支援センター

電話：045-985-9034

※ 平成29年3月に地域の方や医療機関、事業所の方たちと一緒に、地域の見守り体制を広げられるようにと話し合いを行い、

「一人ぼっちにさせないために」
お互いが気づき、助け合える
チェックリストを作成しました。





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

『食中毒 アニサキス!』



◇食中毒のニュース◇

湧き水飲んで、給食で、ホテルで、中華街で食中毒の発生を知らせるニュースが流れています。最近某芸能人が罹って、死ぬ程痛くて泣いた、と魚介類に寄生するアニサキスが原因の食中毒のニュースが流れて認知度が高くなったアニサキスの食中毒とは？

サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生する寄生虫です。市販のサバの内臓(肝)の表面にとぐろを巻いて見えることがあります。体長は1～3cmの白色半透明の線虫。



◆症状

新鮮な海産魚類を食べて3～4時間後に突然激しい腹痛と吐き気、嘔吐が襲います。



◆予防

購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。丸ごと一匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除きましょう。目視で確認して、アニサキス幼虫を除去しましょう。

◆検査・診断

胃アニサキス症は内視鏡で確認してつまみ出す。腸アニサキス症はX線や超音波で小腸を検査します。腹腔や胸腔他は抗体検査。

◆治療

胃アニサキス症は内視鏡でつまみ出した瞬間から痛みが消失します。またアニサキスは人体の中では1週間程度で死んでしまうので対症療法だけで治ります。

◆まとめ

食中毒の際の嘔吐や下痢は原因物質を排除しようとする防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにしましょう。早めに医師の診断を受けましょう。

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していきたいと思っています。

	平成29年4月から平成29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	3	12	15
要介護	4	7	11
合計	7	19	26
比率(%)	26.9	73.1	100.0

夏休み手芸講座

かわいい♪きんちゃく袋をつくろう

- *日 時：8月22日（火）10時～12時
- *会 場：十日市場地域ケアプラザ 2階ボランティアコーナー
- *対 象：小学生・中学生 定員：10名（先着順）
- *参加費：100円（材料費として）*持ち物：裁縫道具
- 募集期間：7月25日（火）9時から申込開始
- 申込み先：十日市場地域ケアプラザ 電話：985-6321



写真は見本です
きんちゃくの布は異なる場合
があります。

☆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：8月20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の方
（実施日に妊娠7か月（24週）～9か月（35週））
*会場までは公共交通機関をご利用してお越しください。

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23日（日）～8月6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。



振り込め詐欺にご注意ください!!



自分は被害にあわない、と思っていませんか？

**緑区で最近1ヶ月で10件ぐらいの
振り込め詐欺が発生しています。**

**とくに還付金に関する詐欺が多発して
います。**

あやしいと思う電話が来たら、家族や周りの方、
警察に相談しましょう！

神奈川県は毎年被害が多いです。

ちなみに5月末現在で被害件数は去年の1.7倍です。

【振り込め詐欺 被害状況】

	緑区 (平成29年1月～ 6月20日現在)	神奈川県 (平成29年1月～ 5月末)
件数	23件	755件
被害額	約3,300万円	約17億1,700万円

夏休み工作講座 セイクラベ・カップタワー ～2017夏 等身大タワーを建てよう!!～

日 時：7月31日（月）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：アートで遊ぼうの会

申込方法：7月11日（火）9時より、電話もしくは、直接窓口へお申込下さい。

申込先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321



写真は見本です

地域夏祭り情報



☆ 十日市場団地連合自治会

7月21日（金）、22日（土）

十日市場東公園

☆ 十日市場町自治会

8月5日（土）、6日（日）

日向山公園

☆ 新治町自治会

8月11日（祝）、12日（土）

新治町自治会館前

☆ 後谷自治会

8月19日（土）

後谷公園



事業のお知らせ

◆よちよち園B

未就園児の親子のひろば

7月10日（月）、24日（月）8月28日（月）

*8月14日（月）は休み

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

7月27日（木）、8月24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23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7日（金）、8月4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）

