

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111号 **です!**

発行日：平成29年9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。

福祉カフェが始まります **るるる*オアシス**

介護の不安や悩みを一人で抱え込んでしまうことなく、気軽にお話しませんか。一杯の飲み物とその時間が明日の元気につながるかもしれません。どなたでもお気軽にご参加ください。



9月24日(日) スタート

日時 **第4日曜日 13:30~15:30**
時間内は自由に出入りできます

場所 **福祉クラブ生協 るるる*みどり館**

飲み物代 **100円 (おかわり 50円)**

問い合わせ先

福祉クラブ生協 るるる*みどり館 045-511-8631 (若林)



よちよち園A 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。お友達を作りたい方、ぜひご参加下さい。

日程：10月19日、11月2日、11月16日、12月7日
12月21日、1月18日、2月1日、2月15日の全て木曜日

時間：10:00~11:45

会場：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員：15組 (応募多数の場合は抽選) 参加費：無料

募集期間：9月1日(金)から9月30日(土)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





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



『四十肩・五十肩・七十肩』

上の病名は五十肩と一般に言われています。正しくは肩関節周囲炎です。

自然に治ることも多いのですが関節がゆ着して動かなくなることもあります。

◆原因：肩関節を構成する骨、靭帯や腱などが老化して炎症を起こすことが主な原因です。

◆症状：急性期：日常生活の衣服の着脱時の痛み、肩から上腕へかけての痛みが
安静時や夜間寝ている時にも現れます。

慢性期：疼痛は軽くなるが腕を挙げていく途中で痛みを感じ、肩関節の動きが制限される。

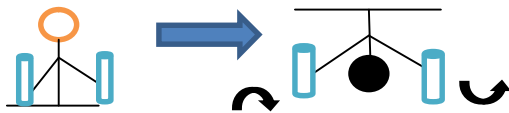
回復期：運動制限も徐々に改善される。

◆治療：サポーター、鎮痛消炎剤の服用、湿布、ヒアルロン酸の関節注入、
神経ブロック、温熱療法、運動療法。

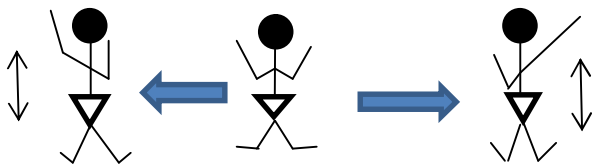
◆よく似た肩の痛み：肩の痛みには、肩関節周囲炎のほかに、肩腱板損傷、肩石灰沈着性腱炎などがあります。
治療法も違います。

◆最後に：6か月以上も改善しない時、手術療法が検討されることもあります。（関節鏡視下関節包解離術）

◆運動療法：



ペットボトル（500～1000cc）を握って
前かがみ肩の力を抜き前後にゆっくり振る。



肘を曲げたり伸ばしたりして挙上する、
左右交互に行う（バンザイ）。
無理しないで出来る程度で。

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おります。

相談者 紹介先	平成29年6月から平成29年7月まで		
	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	3	8
要介護	5	1	6
合計	10	4	14
比率(%)	71.4	28.6	100.0

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29年10月30日(月)

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)

老後の資金、信託などについて

講座終了後、無料相談会<予約制>



対象：興味のある方 先着30名(事前申込制)

募集期間：9月19日(火)9:00~

*直接またはお電話にてお申し込みください。

*個別相談のみの申込みも可能です。

参加費：無料

持ち物：筆記用具

<お申込み・お問合せ>横浜市十日市場地域ケアプラザ TEL 045-985-9034

よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

カードを取得して、ボランティアデビューしませんか

ボランティア活動を行うと、ポイントが付き、換金・寄付ができます。

日時：10月30日(月)10時~12時

場所：十日市場地域ケアプラザ2F 多目的ホール 定員：20人

対象：65歳以上の横浜市民

内容：横浜市シニアポイントの概要・ボランティア活動の基礎知識

ボランティア活動を始めるとあって

持ち物：介護保険被保険者証と筆記用具



申込み：9月20日(水)9時~10月15日(日)17時まで

電話または窓口でお申し込みください。電話:985-6321

『よこはまシニアボランティアポイント事業とは』
介護保険制度を活用して横浜市が行っている事業です。
65歳以上の市民が行うボランティア活動を支援しています。

Tookaichiba ハロウィン DAY

各施設回り、スタンプをもらって写真を撮ったり、
フレゼントをもらっちゃおう!!

※フレゼントはなくなり次第終了です

10月31日(火) 10時から16時

図書館入口前のロビーにてスタンプラリーカードを配布します

仮装での参加も大歓迎です♪是非ご参加ください!!

共催：緑図書館・十日市場地域ケアプラザ・緑ほのほの荘
いっぽ・十日市場地区センター・みどり福祉ホーム

trick or treat

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11日(月)、25日(月) 10月23日(月)

*10月9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

9月28日(木)、10月26日(木)

10:00~12:00

◆うたごえ広場

日本や世界の歌を唄う広場

9月27日(水)、10月25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1日(金)、10月6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】

<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>
---	--

