

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113号

です！

発行日：平成30年1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。

年の初めにお慶びを申し上げます

旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。新しい年がすばらしい一年になりますよう、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。本年も地域福祉の向上に努め、ケアプラザが地域活動・交流の場として地域の皆様、ご利用者様が楽しく集える広場のようなスペースとなるよう職員一同、笑顔でお迎えいたします。変わらぬご指導をお願いいたします。



平成30年元旦 横浜市十日市場地域ケアプラザ 所長 今野 修

読書を通して 幕末の志士を語る

日時：平成30年2月24日(土) 3月10日(土)

10:00~12:00 (2回連続講座)

～血たぎる幕末を駆け抜けた男たちについて語りあおう～

「共読」とは、本を薦めたり、読み合わせたり、話し合ったりする読書です。本を薦めあうことで、読書の新しい楽しみ方を実感していただけます。

2月24日 「共読」の進め方を知る

3月10日 幕末の志士 をテーマにした「共読」

場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：20名 参加費：無料

申込受付：1月22日(月)9:00～

講師：緑区役所 学校連携・こども担当 課長
坪内 一

協力：横浜市緑図書館

申し込み先：十日市場地域ケアプラザ

☎ 985-6321 樋口、三治、糸井、渦原、安藤



冬に目立つねこ背の見つけ方・治し方

夏目クリニック 夏目一夫

寒い冬になりました。ねこ背が目立つ季節です。女性の方が男性よりも多く見られます。まず日常生活の前傾姿勢で背中が丸まりねこ背になりやすい。掃除や洗濯、料理、子どもの世話、食事、パソコンの操作など、毎日繰り返して行う動作がねこ背のもとになるのでしょうか。

ねこ背には4つのタイプがあります。

- 1. 首ねこ背
 - ←頭が突き出て見える。↓
 - 肩の後ろが丸まっている↓
 - 首への負担が大きくなるので↓
 - 腕や手先のしびれが出やすい↓
 - 肩こり・頭痛↓
- 2. 背中ねこ背
 - ←背中のまん中あたりが丸まっている↓
 - 呼吸・循環器への障害、動悸、息切れが出ることも↓
 - 内臓の圧迫もあり↓
- 3. 腰ねこ背
 - 腰が丸まっている↓
 - 腰負担がかかり、↓
 - 腰痛や便秘になることも↓
- 4. お腹ねこ背
 - 腰が反りすぎている↓
 - お尻がうしろに出ている↓
 - 腰痛の原因になることも↓

・正しい姿勢とは

あごが上がりすぎないように
下腹がへこむように

首から腰迄ゆるやかなS字状になる
肩を後ろにひいてみる↓

・治し方①



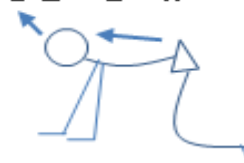
壁に背中をもたれかけ両足を少し前に出す↓
頭、背中、お尻をつけてみよう↓

治し方②

ヨガのねこのポーズをとってみよう → 猫が気持ちよく伸びてるイメージ↓
息を吸いながら背中を軽く丸める



息を吐きながら↓



背中を伸ばす↓
反らせる↓

手は視線の先に
丸めた時は視線をおへそへ

背中から顔を天に向ける↓
視線は天井へ向ける↓



地域包括支援センターより



★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にしていきたいと思っております。

	平成 29年 10月から平成 29年 11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	4	9	13
要介護	4	3	7
合計	8	12	20
比率(%)	40.0	60.0	100.0

地域包括支援センター 糸井・渦原・安藤・三治

TEL : 045-985-9034

☆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 : 平成30年3月18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、妊娠中（実施日に妊娠7か月（24週）~9か月（35週）の方とお父さんになる方

*会場までは公共交通機関をご利用してお越しく下さい。

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 : 2月18日（日）~ 3月4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。

往復ハガキ記入例

〒 住所 緑区役所行	※何も記入しないでください
往信(表)	往信(裏)

〒 申込者の住所 氏名	○月●日希望 プレパパ・プレママの氏名 (ふりがな) 〒 住所 電話 出産予定日
返信(表)	往信(裏)



【宛先】

〒226-0013
横浜市緑区寺山町118番地
横浜市緑福祉保健センター こども家庭支援課
プレパパ・プレママ講座 担当

こちらを切り取って宛名にご利用ください。



ふれあいと福祉のバザーフェスタ2018開催

日時：平成30年2月18日（日）

10：30～14：00

（荒天・積雪の場合、中止になることもあります）

毎年恒例の福祉バザーを行います。

地域のみなさま、お誘い合わせの上お越しください。

☆ 出店予定 ☆

☆ボランティア団体による日用品の販売

（古着・おもちゃ・小物など）

☆食事（カレーライス・おしるこ）

☆障がい者作業所などの作品販売

（クッキー・カバン・アクセサリ類など）

☆絵や工作のワークショップ・ゲームコーナー

☆その他紙芝居などのイベントをあります

（お問い合わせ） 十日市場地域ケアプラザ：985-6321 まで



☆ 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

1月22日（月）、

2月26日（月）

3月12日（月）、26日（月）

10：00～14：00

*1月8日（月）2月12日（月）はお休み

◆よちよち園S・・・・・・・・・・・・・・・・

0歳児～歩く前までの親子のひろば

1月25日（木）、2月22日（木）

3月22日（木）

10：00～12：00

◆うたごえ広場・・・・・・・・・・・・・・・・

日本や世界のうたなどを唄う広場

1月24日（水）、2月28日（水）

3月28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

1月5日（金）、2月2日（金）

3月2日（金）

9：30～10：30

【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
 年末年始
 （12月29日～1月3日）

