

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112号 **です!**

発行日：平成29年11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。

## ボランティア活動勉強会

～聞こえにくさを感じている方とのコミュニケーションについて学びましょう♪～

日頃、ボランティア活動や地域支援者（町会活動など）を行っている中で、年齢と共に起こる『耳の聞こえにくさ』について考えたことはありませんか？

その仕組みや対応の仕方などを知り、これからの活動に活かしていきましょう。

日時：平成29年12月4日（月） 10時～11時30分

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：さがみリハビリテーション病院  
清水 宗平 言語聴覚士



募集：20名（先着順） \*11/14（火）9時～ 受付開始

横浜市十日市場地域ケアプラザ 樋口・渦原  
045-985-6321

### 地域ケアプラザの年末年始休館日のお知らせ

平成29年12月29日（金）から平成30年1月3日（水）まで  
お休みをいただきますので、よろしくお願ひ致します。



## 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



### 『インフルエンザの予防法について』

今年、埼玉県の高校で全校生徒 966 人のうち 101 人がインフルエンザの症状で欠席して、4月18日学校閉鎖になるというニュースがあり、全国各地で散発的に流行が続いて「春インフルエンザ」という言葉が流れました。台湾や東南アジアなど亜熱帯地域では年間を通してインフルエンザの発生があります。沖縄県では10年以上前から夏のインフルエンザの流行が起きています。その原因としては、亜熱帯地方からの旅行者の増加、エアコンでの室内の低下、乾燥、そして沖縄県自体の亜熱帯化などが指摘されています。

一般的にインフルエンザの流行は冬というイメージですが、秋・春・夏でも感染することがあります。熱が出たり、風邪と思っていたらインフルエンザだったということもあります。花粉症などのアレルギーと間違えられることもあります。

#### —夏のインフルエンザの特徴—

- 38℃以上の高熱…冬より高熱になりやすい。
- 節々の痛み…免疫細胞がウイルスと闘っている証拠です。
- 倦怠感…高熱によって体力が消耗すると体が動かせなくなるため活動量が減る。全身の血流が低下して体の細胞の動きが悪くなり倦怠感を感じます。
- 重症化しやすい…予防接種を打っていない状態で感染するためにウイルスに対する免疫を持っていないので重症化しやすい。
- 近年は外国からの旅行者が増えて、新しい型のインフルエンザが入ってきてやすい。



#### —通常のインフルエンザの予防法—

- \* インフルエンザワクチンの接種…最も有効で効果が高いとされています。但し、抗体ができるまで約2週間が必要です。もしインフルエンザにかかっても重症化を予防する効果があります。
- 人込みを避ける。
- うがい…世界中で日本だけの習慣です。効果はやや弱いと言われています。
- マスクの着用…ウイルスの侵入を防止するという意味では効果が弱いのですが、他人に移さない効果は多少期待できます。鼻や口の湿度を保つのに有効です。合格。
- \* 手洗い…感染症の多くは、手を介して体内に侵入します。頻繁に手洗いをすることは非常に有効です。清潔な乾いたタオル、または使い捨てのペーパータオルでしっかり拭きとりましょう。

\*最後に！今年はワクチンが少ないので注意しましょう。予約は早めにしましょう。

### ★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にしていきたいと思っております。

相談者紹介先	平成29年8月～平成29年9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	2	5	7
要介護	0	1	1
合計	2	6	8
比率(%)	25.0	75.0	100.0

# 地域行事のご紹介

地域では、毎月、四季折々の行事が開催されています。

9月は敬老会が行われ、10月には運動会（健民祭）や神社での祭例祭などが行われました。

11月、12月に行われる行事予定の一部をご紹介します。

## 新治西部地区

日にち	行事名	時間	場所	開催自治会
11月5日（日）	防災訓練	9時～	十日市場小学校	十日市場町自治会 後谷自治会
11月19日（日）	防災訓練	8時30分～	新治小学校	新治町自治会
11月19日（日）	クリーンアップ 芋煮会	9時～	十日市場駅北口～恩田 川川辺 十日市場町自治会館	十日市場町自治会
12月3日（日）	おたのしみ会	9時～	十日市場小学校 体育館	新治西部連合自治会

## 十日市場団地地区

日にち	行事名	時間	場所
11月5日（日）	防災訓練	9時～	十日市場中学校
11月26日（日）	カレー大会	11時30分～13時	7街区集会所
11月28日（火）	お茶飲み会	13時～15時	2街区集会所
12月12日（火）	クリスマスお茶飲み会	13時～15時	7街区集会所

## 十日市場団地ボランティアセンターのメニューが増えました!!

昨年の12月から立ち上がった十日市場団地ボランティアセンター♪

今までは、ゴミ捨て、電球の交換、30分以内のお部屋の片づけ・掃除を行ってきました。



そしてこの度、話し相手、買い物のメニューが増えました。

十日市場団地にお住まいでお困りの方は、ボランティアセンターお問い合わせしてみてください。



## 振り込め詐欺にご注意を!!

昨年に比べて、今年は緑警察署管内で振り込め詐欺が急増しています。



発生件数 55件（昨年度比 +36件）約3倍の増加

被害総額 約1億6,713万円（前年比 +1億3,496万円）約6倍の増加  
ちなみに県内での被害総額は40億円を超えています。

☆カバンを無くした、小切手を無くしたことに関する詐欺

☆カードを不正に使用されていることに関する詐欺

このような手口が多いです。気をつけて下さい。

☆還付金に関する詐欺

☆名義貸しに関する詐欺

振り込め詐欺は身近な問題です。『自分は大丈夫』と思わず、怪しい連絡があったら、すぐに家族や警察に相談して下さい。

こどもから高齢者までが一緒に楽しむ

# クリスマス会

12月9日(土)

10時30分～12時



音楽やうた、おはなし会などを、みんなで楽しみましょう！！

場 所: 緑ほのぼの荘 3階 機能回復訓練室

定 員: 50人(市内在住の方ならどなたでも可) 先着順

参加費: 無料

申込み: 11月13日(月) 9時～募集開始

電話または直接来所にてお申込み下さい

申込み先: 老人福祉センター緑ほのぼの荘 985-6323

十日市場地域ケアプラザ 985-6321



共催: 緑図書館、緑区地域子育て支援拠点 いっぽ

## 11月、12月の事業予定

### ◆よちよち園B

未就園児の親子のひろば

11月13日(月)、27日(月)

12月11日(月)、25日(月)

10時～14時

### ◆よちよち園S

0歳児～歩く前までの親子のひろば

12月28日(木)

11月23日(木)はお休み

10時～12時

### ◆うたごえ広場

日本や世界の歌を唄う広場

11月22日(水)、12月27日(水)

14時～15時

### ◆おげんきチェック

げんき度をチェックしましょう

11月3日(金)、12月1日(金)

9時30分～10時30分

\*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)

