

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116号 **です!**

発行日：平成30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。

夏休み工作教室

## ビーだまサーキット… ゆっくりが勝ち!

日時：7月30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9日(月)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

## 夏休み! 手作りクラフトフェア

\*日時：7月31日(火) 10時~14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：地域住民どなたでも  
(募集はありません、当日いらして下さい)  
\*参加費：実費負担(作るものによって異なります)  
※材料がなくなり次第終了となりますのでご了承ください。  
また、作るものによって作業時間も異なります。手芸作品の販売もあります。



### 夏休み手芸講座

## かんたん♪ペットボトルフォルダーをつくろう!!

\*日時：8月24日(金) 10時~12時  
\*会場：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
\*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24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



# 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

## 気象病



夏目一夫

### ●それは気象病かも

「古傷が痛むと雨が降る」と昔から言われているように、気温、湿度、気圧の変化などで痛みが出たり、体がだるくなったりすることがあります。それは気象病と呼ばれます。耳の鼓膜の奥にあり体の平衡感覚をつかさどる内耳に気圧の変化を感じるセンサーがあるらしい。そのセンサーが気圧の変化に敏感すぎると少しの変化でも過剰に脳に伝わり、交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまい、交感神経が活発になると頭痛などの痛みを感じ易くなり、副交感神経が活発になると、だるくなったり眠くなったりします。

### ●気象病のチェック項目

- ・車に酔いやすい、乗物が苦手
- ・寒暖差が苦手
- ・ストレスで眠れないことがある
- ・夕方になると疲労を感じる、集中力がない
- ・のぼせやすい



あてはまる項目が多いほど気象病に注意しましょう。

### ●起きやすい時期

低気圧が定期的に通過する春や秋、それに梅雨時や台風の時期でまさにこれからが注意が必要です。

### ●対策は

天気の変化で体調が左右される気象病、どうすれば症状をやわらげられるのでしょうか。

- ① 天気予報から症状が出そうな傾向を予測してつかめば、大事な予定はあらかじめ変更しておく。
- ② 気象病は内耳の血流が悪い傾向があるので、首(頸部)のストレッチや耳の周辺をマッサージしておくこともおすすめです。

### ●結論

もう皆さん理解したように、結果的に自律神経失調症と一般的に呼ばれる病気にあてはまります。女性のほうがなりやすいでしょう。

### (例1)

ズキズキした低気圧性頭痛 → 頭痛の薬は早めに服用→頭を冷却する → カフェイン飲料を飲む(コーヒー・お茶) → 安静にする → ミントの香り → 乗り物酔いの薬を飲む【抗ヒスタミン→自律神経を静める。内耳のバランスを整える】

一天気の変化と上手に付き合うー

# 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？  
 「急にお金が必要になった！用意して」  
 「〇〇役所ですが、還付金が戻ります」  
 「キャッシュカードを預かります」 など  
 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、被害件数が昨年比に比べ  
 327件増えています。

## 【振り込め詐欺 被害状況】

|     | 緑区<br>(平成30年1月～<br>5月31日) | 神奈川県<br>(平成30年1月～<br>5月31日) |
|-----|---------------------------|-----------------------------|
| 件数  | 23件                       | 1,082件                      |
| 被害額 | 約4,727万円                  | 約21億2,492万円                 |

## 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30年2月から平成30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    | 10                 | 8          | 18    |
| 要介護    | 1                  | 6          | 7     |
| 合計     | 11                 | 14         | 25    |
| 比率(%)  | 44.0               | 56.0       | 100.0 |

十日市場地域包括支援センター 糸井・渦原・安藤・加山 TEL：045-985-9034

## 福祉カフェ『るるる\*オアシス』 ボランティアスタッフ追加募集♪

昨年9月からスタートした福祉カフェ『るるる\*オアシス』は、少しずつ利用者が増えてきました。一杯のコーヒー・紅茶を飲みながら、介護の不安や悩みを相談できる・気軽に話し合えるカフェです。明日の元気に繋がる『るるる\*オアシス』で、一緒にボランティアしてみませんか？

ボランティア体験は、実際のカフェに参加していただきながら行います。

るるる・オアシス開催日

毎月第4日曜日 13時～16時

7月22日(日)、8月26日(日)、9月23日(日)

場所：福祉クラブ生協 るるる\*みどり館

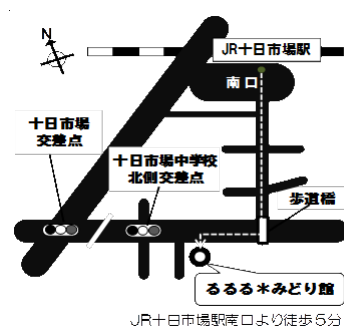
ボランティア内容：おいしいコーヒー・紅茶を淹れて、おもてなしをする



### 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**



JR十日市場駅南口より徒歩5分

## 緑区 「地域・交流くん」決定!!

昨年、緑区内の地域ケアプラザの地域活動交流事業で「地域・交流くん」のキャラクター募集を行い、368通の応募いただきました。ご協力くださったみなさまありがとうございました。その中から、緑区の「地域・交流くん」が決定いたしましたのでご報告いたします。これからいろいろな場面で登場する予定ですので楽しみに!!



緑区「地域・交流くん」

### ホームページに貸し部屋空き状況を掲載!!

6月より、十日市場地域ケアプラザのホームページに貸し部屋の空き室情報を掲載いたしました。定期的に更新してまいりますので、ご活用ください。

十日市場地域ケアプラザホームページ : <http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>

### 地域夏祭り情報

### 事業のお知らせ

#### ☆ 十日市場団地連合自治会

7月27日(金)、28日(土)  
十日市場東公園

#### ☆ 新治町自治会

7月28日(土)、29日(日)  
新治町自治会館前

#### ☆ 十日市場町自治会

8月4日(土)、5日(日)  
日向山公園

#### ☆ 後谷自治会

8月18日(土)  
後谷公園



#### ◆よちよち園B

未就園児の親子のひろば  
7月9日(月)、23日(月) 8月27日(月)  
\*8月13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26日(木)、8月23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25日(水)  
8月22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6日(金)、8月3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)

