

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117号 **です!**

発行日：平成30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。

暮らしを守る講座 連続講座

自分らしい人生を送るために 今からできること!!



第1回 11月22日(木)：エンディングノート書き方講座 13:30~15:00



私の老後（介護や認知症に備えて）を中心に

無料相談会（希望者のみ、お一人45分程度）15:15~16:45

講師：コスモス成年後見サポートセンター

第2回 11月29日(木)：元気なうちからお片付け講座 13:30~15:00

家の中で安全に暮らす、元気なうちに粗大ごみを出す、写真やデジタル機器の処分
 片付け業者の相場、子などへ片付けることを伝えるなど

講師：古川めぐみ先生（整理収納アドバイザー）



対象：興味のある方 先着30名（事前申込制） *2回とも参加できる方

募集期間：10月9日(火) 9:00~ *窓口または電話にてお申し込みください。

参加費：無料 持ち物：筆記用具

〈お申込み・お問合せ〉 十日市場地域ケアプラザ TEL 045-985-9034

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18日、11月1日、11月15日、12月6日、12月20日
 2019年 1月17日、2月7日の全7回 すべて木曜日

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(土)から9月30日(日)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



若さをとり戻そう!!

夏目一夫

今年は例年のない猛暑の夏が過ぎ、運動会で力いっぱい走る子供達を見る季節になりました。体を動かすと硬くなった筋肉や関節をしなやかにして元気になります。ちょうどよい運動とは、運動中に隣の人と会話ができるくらいといわれています。客観的に適度な運動量を決める目安として心拍数があります。

●目安にする心拍数とは

成人・45歳→105～158(拍/分) ・60歳→96～144(拍/分) 高齢者・65歳位→108(拍/分)

●長く続けられる有酸素運動

無酸素運動—短距離走、ベンチプレス等一気に激しくエネルギーを燃やす運動です。

有酸素運動—ウォーキング、ジョギング、サイクリング等酸素をとり入れてゆっくりエネルギーを燃やす運動です。

●日常生活に運動を習慣として無理なくとり入れられる条件とは

- ・体調に応じて運動できる
- ・苦痛を感じない
- ・一人でもできる
- ・器具や装備、設備があまりない
- ・経済的負担が少ない



●有酸素運動の強度別に分類する

- 1) 軽度 (最低 20 分位) 散歩、サイクリング、ローラースケート、アイススケート、固定式自転車等
- 2) 中等度 (最低 15 分位) ジョギング、ランニング、クロスカントリー、ボート、ダンス等
- 3) 強度 (最低 12 分位) 縄跳び、その場駆け足、ジャンピング、ジャック階段昇降等

●運動の習慣がない人は歩くことからスタートしましょう

目標は 1 万歩ですが、自分の体力に合わせてバス停 1 つ位から開始します。歩くことに慣れてきたら徐々にピッチをあげて、手を前後に大きく振って、視線は前方遠くの地面を見て、胸を張って、大股で、あごを引いて、歩幅は広くとりましょう。

※但し、無理は禁物です。体調に応じて時にはパスしたり、時間を短縮しましょう。運動時に異変を感じたら中断しましょう。一番いいのはかかりつけの先生に相談しましょう。何科の先生でも相談に乗ってくれるでしょう。

いつから?⇒今からでしょう!!

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おります。

	平成30年6月から平成30年7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	5	2	7
要介護	2	6	8
合計	7	8	15
比率(%)	46.7	53.3	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

緑区「地域・交流くん」愛称募集♪♪

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、緑区の「地域・交流くん」が決定いたしました。今年も、地域・交流くんの愛称募集を行っています。愛称となぜこのなまえをつけたかを応募用紙に書いて下さい。

応募用紙は十日市場地域ケアプラザの2階受付にございますので、応募お待ちしております。

受付期間は10月21日（日）までです。



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7月末現在で、被害件数が昨年比410件増えています。

【振り込め詐欺 被害状況】

	緑区 (平成30年1月～ 7月31日)	神奈川県 (平成30年1月～ 7月31日)
件数	28件	1,519件
被害額	約6,839万円	約30億9,356万円



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♪

スタートから1年、福祉カフェ『るるる*オアシス』は、少しずつ利用者が増えています。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 13:00～16:00

9月23日（日）、10月28日（日）、11月25日（日）

場所：福祉クラブ生協 るるる*みどり館

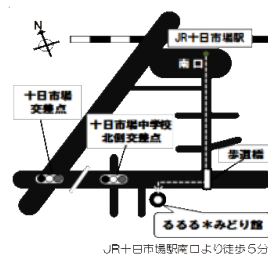
ボランティア内容：おいしいコーヒー・紅茶を淹れて、おもてなしをする



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



十日市場 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、
プレゼントをもらっちゃおう!! ※プレゼントはなくなり次第終了です

10月31日(水) 10:00~16:00

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
仮装して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 など

trick or treat

ホームページに貸し部屋空き状況を掲載中!!

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/>

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10日(月)、10月22日(月)
※9月24日(月)、10月8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27日(木)、10月25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26日(水)、10月24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7日(金)、10月5日(金)
9:30~10:30

◆元気のわ

「あかるく」「頭を使って」「あきらめない」
楽しいゲーム・体操をしていきいきと過ごしませんか
9月11日(火)、25日(火)
10月9日(火)、23日(火)
13:30~15:30

*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)

