

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118号 **です!**

発行日：平成30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。

こどものいばしょ オープニングイベント♪
親子でつくる 楽しい算数あそび

こどものいばしょのオープニングイベントを行います。
 ぜひ、遊びにきてください！ご家族一緒での参加も大歓迎です!!

名前も当日決めるよ!

こどものいばしょ

こんな所だよ!

地域で新しく作る
 みんなの居場所です。

- ① こどもが一人で来てもいいよ!
- ② 自由に遊んだり、宿題をしったりしてもいいよ!
- ③ 大人もいるので、いっしょに遊んでね!

無料

いつ：12月1日(土) 10時~12時
 どこ：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
 (緑図書館2階にあります!)

オープニングイベント

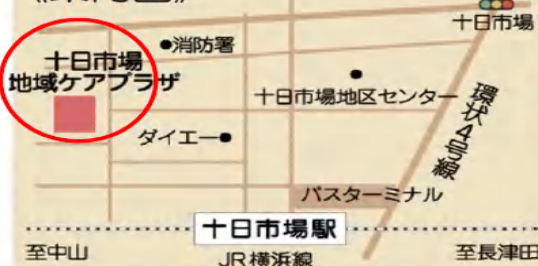
★親子でつくる 楽しい算数あそび

- ペンハム、カラーのコマづくり
- 数字合わせカードづくり
- マイ定規づくり
- 17番目のかずあそび
- 3Dサイコロづくり
- ソーマキューブづくり

☆作ったものは全部持ち帰りができます!
 (協力：横浜市長小学校非常勤講師 清末幸雄他)

★いばしょネーミングコンテスト

《案内図》



【問合せ】十日市場地域ケアプラザ
 TEL: 045-985-6321

今後の「こどものいばしょ」開催予定 (15時~17時) ※イベント予定

12月	1月	2月	3月
12日(水)	9日(水) 23日(水)	13日(水) 27日(水)	13日(水) 27日(水)※

主催：十日市場駅周辺「こどもの居場所づくり」検討委員会
 (新治西部地区連合自治会/十日市場団地連合自治会/十日市場地域ケアプラザ/緑区社会福祉協議会/緑区役所など)



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



インフルエンザに新薬

インフルエンザは、咳や鼻水を介して飛沫感染して、1～2日程度の短い潜伏期間で発症します。A, B, Cの3型がありますが、主にA型とB型です。インフルエンザウイルスは遺伝子の一部を変化させて、人間の免疫から逃れて進化するので、毎年流行して、毎年予防接種をする必要があります。11月から12月に流行がはじまり、1月～2月ごろにピークを迎えます。

症状) 突然の発症、38℃を超える発熱、のどの痛み等の上気道炎症状、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、頭痛など。

予防) 予防接種には、インフルエンザ発症を50～60%抑える効果や、重症化を予防する効果があり、高齢者では死亡のリスクを82%減少させるといわれています。

—咳・エチケット—

咳、くしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。マスクがない時はティッシュや腕の内側で口と鼻を押さえ、人から顔をそむけて1m以上離れましょう。鼻汁や痰を含んだティッシュはすぐゴミ箱へ捨て、手のひらで咳やくしゃみを受けたら手を洗いましょう。

診断) 迅速キットを使用します。約10分間位で診断できます。

治療) 内服薬、吸入薬、点滴薬等があります。早期に治療すると高い効果が期待できます。発症48時間以内に開始するといいでしょう。

今年は新薬が発売されました。細胞内でのウイルスの増殖そのものを抑える“ソフルーザ”が健康保険の適用になりました。1回の服薬で済み、飲み忘れの心配がない新薬です。

夏目 一夫

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30年8月から平成30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	9	4	13
要介護	1	9	10
合計	10	13	23
比率(%)	43.5	56.5	100

緑区「地域・交流くん」 愛称候補5つ出そろおう♪

緑区内の地域ケアプラザの地域活動交流事業のキャラクター「地域・交流くん」の愛称募集を行い、661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、5つの愛称候補が決まり、地域のみなさまの投票で決定します。

	愛称名	由来・理由
①	こみゅっと	コミュニケーション+ラビット
②	チコル	地・交・流
③	ちっきい	地域から
④	結兎(ゆいと)	みんなを結びつけるうさぎという意味で
⑤	タスケ	交流という事は、助け合いが必要なので

10月31日(水)から12月25日(火)まで2階のケアプラザで投票を受け付けますので、ぜひ投票して下さい!!
(緑区内のケアプラザでも行っております)



「地域・交流くん」

地域情報サイト『つながり隊』活用しませんか？

新治西部地区(新治町、十日市場町、後谷)十日市場団地地区で活動されている活動団体、ボランティア団体の活動紹介が掲載されているホームページが開設されています。

地域の方々に使っていただき、地域に根付くホームページになればと考えております。

○どんな活動があるのかな? ○新しい趣味をみつけないかな?
○参加できる催しはあるのかな? などに活用できます。
ホームページは <http://www.tsunagarita-i.jp> でご覧になれます。
『つながり隊』と入力しても検索できます



登録や活用については無料です。

登録後もケアプラザと一緒に協力いたしますのでお問い合わせください。!!

問合せ先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321



自分は被害にあわない、と思っていませんか？

最近では自然災害が発生した後に便乗する詐欺やオリンピック開催など、新たな政策や制度、社会の出来事に便乗した詐欺も多く発生しているとのこと。

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9月末現在で、被害件数が去年に比べ県内で387件増えています。

	30 1	30 1
	9 30	9 30
	37	1,896
	8,460	40 4,139

こどもから高齢者までが一緒に楽しむ



クリスマス会♪♪ ()



11

985- 6323
985- 6321



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
11月12日(月)、11月26日(月)
12月10日(月)、
*12月24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
11月22日(木)、12月27日(木)
10:00~12:00

◆うたごえ広場

日本や世界の歌を唄う広場
11月28日(水)、12月26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
11月2日(金)、12月7日(金)
1月11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
11月13日(火)、27日(火)
12月11日(火)、25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)

