

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119号 **です!**

発行日：平成31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。

謹んで新年のお喜びを申し上げます

本年が皆様にとって幸多き一年となりますようお祈りいたします
 今年は新しい集いの「こども村」がスタートします。地域の皆様のご協力
 があってこそその取り組みが実を結びました。笑顔の集まる広場のような
 「村」を目指します。地域での福祉活動・交流がより良い「つながり」を
 紡ぎだせば幸せです。これからも変わらぬご指導をお願いいたします。



平成31年元旦 横浜市十日市場地域ケアプラザ 所長 今野 修

みんなあつまれ! **こどものいばしょ**

こども村

Children's village

こどものいばしょ「こども村」をやっています。
 ぜひ、遊びにきてください!

こんな所だよ!

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

無料

開催日(時間 15:00~17:00)

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)※

※イベント予定

こども村にはこんなものがあります!!

- さんすうあそび
- あみものセット
- しゅげいセット
- ねんど、おえかきセット
- カードゲーム
(トランプ、ウノ、かるたなど)
- オセロ、しょうぎ、いこ など

※ほかにもこどもたちのはなしをききながら、つかいていく予定です!
 ☆つくったものは、もちかえりできます!

《案内図》

至中山 JR横浜線 至長津田
 としよかのたてものの2かいです。

【問合せ】十日市場地域ケアプラザ
 TEL: 045-985-6321

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/地区社会福祉協議会(新治西部地区・十日市場団地地区)/地区民生委員児童委員協議会(新治西部地区・十日市場団地地区)/十日市場中学校/十日市場小学校/新治小学校/緑区地域子育て支援拠点「いっぽ」/緑区社会福祉協議会/十日市場地域ケアプラザ/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

健康は食事と運動から

夏目 一夫



1. 食事

動脈硬化を促進するLDLコレステロールを増やす飽和脂肪酸を含む食品を避ける。これは動物の肉に多く含まれ、特に牛や豚のバラ肉、鶏肉の皮の部分、ベーコンなどの加工肉やバターなどに多く含まれます。魚には、不飽和脂肪酸が多く含まれ、イワシ、サンマ、ブリなど青背の魚に多いEPAやPHAです。LDLコレステロールを増やさない、中性脂肪を減らしたり血圧を下げる効果があります。卵やレバーは取りすぎに注意しましょう。野菜やキノコ、海藻類、玄米、大豆に含まれる食物繊維は小腸でのコレステロールを抑え、LDLコレステロールを減らします。糖質やアルコールをとりすぎると、中性脂肪が増加します。お菓子、パン、清涼飲料などの糖質をとりすぎると、体内で中性脂肪にかえられ蓄積されます。『生活改善は体重の増減で判断、特に食べすぎに注意しましょう』

2. 運動

運動は肥満を防ぐ、HDLコレステロールを増やし、血圧や血糖を下げる効果があります。ウォーキングは、メタボを防ぎます。健康な人は1日1万歩、中強度運動30分が有効です。75歳迄元気で1日5,000歩、中強度運動7分位が目安です。

予防を期待する病気	1日の歩数	中強度の運動の目安
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
心疾患・脳卒中・認知症	4,000歩	7分
ガン・骨粗鬆症・動脈硬化	7,000歩	15分
高血圧・糖尿病・脂質異常	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

1,000歩の目安は350メートルのコンビニ往復。2,000歩の目安は700メートルのスーパー往復。ウォーキングの速度は会話をしながら歩ける程度です。中等度の運動は、速歩き、階段の上り下り、スクワット、家事労働です。スクワットは体力が弱い人、高齢者はハーフスクワット、机や壁につかまっても可です。10回でワンセット、1日3回が目安です。高齢者の転倒予防、要介護や寝たきり予防、骨粗鬆症の予防、糖尿病や高血圧などを予防する効果があります。膝は痛みがあっても腫れたり、熱がなければ安静にしているよりも動かした方が良いといわれています。

『運動は毎日です、無理なら週3日位しましょう』但し、人によって無理して歩数が多すぎると疲労したり、逆効果になる場合もあるので注意しましょう。自分に合った歩数で実行しましょう！！

共読講座 ともに本を楽しもう

開催日時：平成31年2月23日（土）10:00～11:30
3月 9日（土）10:00～11:30
2回連続講座になります

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

◆講師◆ つばうちはじめ
坪内 一 氏：緑区役所 学校連携・こども担当課長
元・横浜市中心図書館企画運営課長

1月23日（水）から受付開始

【協力】横浜市緑図書館
【申込み・問合せ先】十日市場地域ケアプラザ
TEL (045) 985-6321
樋口・加山・糸井・渦原・安藤

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います。

	平成30年10月から平成30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	9	4	13
要介護	3	2	5
合計	12	6	18
比率(%)	66.7	33.3	100

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

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？

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11月末現在で、被害件数が昨年に比べ県内で278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～ 11月30日)	神奈川県 (平成30年1月～ 11月30日)
件数	41件	2,269件
被害額	約8,860万円	約49億4,549万円

ふれあいと福祉のバザーフェスタ2019開催

日時：平成31年2月17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

◆よちよち園B

未就園児の親子のひろば

1月28日（月）、2月25日（月）

3月11日（月）、3月25日（月）

*1月14日（月）2月11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

1月24日（木）、2月28日（木）

3月28日（木）

10：00～12：00

◆うたごえ広場

日本や世界の歌を唄う広場

1月23日（水）、2月27日（水）

3月27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

1月11日（金）、2月1日（金）

3月1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

1月8日（火）、22日（火）

2月12日（火）、26日（火）

3月12日（火）、26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）

