

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120号 **です!**

発行日：平成31年3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。



**参加費無料!**

日にち：3月27日(水)  
 行き先：にいはる里山交流センター(新治町887) ※地図裏面  
 集合：①緑図書館1階ロビー  
           ②にいはる里山交流センター入口  
 時間：①は9時30分集合/14時解散予定  
           ②は10時集合/13時30分解散予定  
 対象：小学生 定員30人(先着順)  
 持ち物：エプロン、三角巾(バンダナやタオルも可)、飲み物



**3月6日(水)~受付**

申込・問合せ 十日市場地域ケアプラザの窓口か電話にてお願いします!  
 十日市場地域ケアプラザ 電話：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」

お米は地域の方から提供してもらいました!



こども村 春休みイベント「にいはる里山交流センターでカレーを作って食べよう♪」参加申込書	
ふりがな	
名前	小学校名 小学校( 年)
住所	集合/解散場所：① 図書館 ・②にいはる里山交流センター
電話番号	アレルギー なし・あり( )

保護者の方がご記入ください!(兄弟姉妹の場合は、名前/小学区名にそれぞれご記入ください。)

※3月27日(水)15時からのこども村はお休みとなりますのでご了承ください。  
 4月からのこども村の予定です。

4月	5月	6月	7月
10日(水)	8日(水)	12日(水)	10日(水)
24日(水)	22日(水)	26日(水)	24日(水)

**開催予定 (15:00~17:00)**



### 手のしびれ

夏目一夫

手のしびれには様々な原因があります。中には危険な病気が隠れている場合があります。

#### 原因

原因は一つではありません。原因によってしびれの感じ方、タイミング、場所なども様々です。

#### ●脳の病気

脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血など

脳の血管が出血したり詰まることにより、脳細胞に血液が行き渡らなくなる。手足のしびれ、手足のマヒ、ろれつが回らない、めまい、頭痛、吐気、嘔吐などの症状です。

#### ●脊髄の病気

脊髄損傷、脊髄腫瘍など

脊髄は脳からの指令を伝達する神経の束です。腫瘍や損傷で神経に障害が起こると、しびれやマヒが起こります。

#### ●神経の圧迫

a. 脊髄神経の圧迫

変形性頸椎症（40才以上）、頸椎椎間板ヘルニア（20～40才）、頸椎後縦靭帯骨化症（40才以上）など  
脊髄は頸椎、胸椎、尾椎から形成され、椎体はクッションの椎間板で繋がっています。椎間板がヘルニアになって神経を圧迫すると首の痛みや手のしびれが起こります。また加齢に伴う頸椎の変形や、頸椎後方の後縦靭帯が骨化すると神経を圧迫して手のしびれを起こします。

b. 末梢神経の圧迫

手根管症候群（40～50才）、胸郭出口症候群（20～30才）、肘部管症候群（50才以上）など  
腕や手の神経が通る道が狭かったり、圧迫されると手のしびれが起きます。手根管症候群は中指を中心に人差し指、親指、薬指の半分がしびれます。これは正中神経が手首で圧迫されて起こります。妊娠や更年期の方に多く見られます。胸郭出口症候群は、首と胸の間にある神経が通るトンネルで腕にいく神経が圧迫されて起こります。なで肩、重い物を運ぶ人、肩の下がっている人に起こり易い。肘部管症候群は、尺骨神経が肘の所で圧迫されて起こります。主に薬指と小指がしびれます。

#### ●血液の流れが悪い

肩こりや筋肉痛などで筋肉が凝り固まり、血液の流れが悪くなると手にしびれが起こります。例えば、不自然な寝方をして腕の血行を止めてしまうと手にしびれを起こします。

#### ●内科的なもの

甲状腺機能低下症、糖尿病などで神経障害の症状として手足のしびれが発症します。また、自律神経障害、膠原病、筋緊張性頭痛、ストレスなどでも手がしびれることがあります。

## 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12月から平成31年1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	8	6	14
要介護	0	7	7
合計	8	13	21
比率(%)	38.1	61.9	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

## お母さんにありがとうをおくろう

<sup>かんしゃ</sup>  
ふだんの感謝を込めて、手作りプレゼントをおくろう

開催日：2019年5月11日（土）

時間：9時30分から11時45分まで

会場：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象者：小学生 10名（先着順） 参加費：100円

内容：桃とマーマレードのケーキ、工作

持ち物：エプロン、バンダナ、タオル

申込み方法：受付またはお電話でお申込みください。

申込み期間：4月4日（木）9時から4月30日（火）17時まで

問合わせ・申込み先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321



## 緑区「地域・交流くん」愛称決定!!

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」の愛称投票を行い、地域のみなさまの2,042票の投票により『チコル』に決定いたしました。

投票総数2,042票

こみゅっと	チコル	ちっきい	結兎(ゆいと)	タスケ
400	873	216	353	200

ご投票、ご協力くださったみなさまありがとうございました。



「チコル」



# よちよち園A 参加者募集!

2019年度から1年間の登録制に変わります

おおむね2歳以上の未就園時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。

今回より1度参加した方も参加可能に変更いたします。

日程：4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、9月19日、10月17日  
11月21日、12月19日、【2020年】1月16日、2月20日、3月19日  
全て第3木曜日

時間：10:00~12:00

会場：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

参加費：無料

定員：15組（応募多数の場合は抽選）

募集期間：3月1日（金）から3月31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



## 事業のお知らせ

### ◆よちよち園B

未就園児の親子のひろば

3月11日（月）、3月25日（月）  
4月8日（月）、4月22日（月）  
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

3月28日（木）、4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

3月27日（水）、4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  
3月1日（金）、4月4日（金）  
5月10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  
3月12日（火）、26日（火）  
4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)

