

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124号 **です!**

発行日：令和元年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。

一人ぼっちにさせないために

様々な理由で誰ともつながらず暮らさざるを得ない方がいらっしゃいます。あなたの周りにも気になる方はいらっしゃいませんか。

もしかしたら手助けが必要だけれど、どうしていいかわからない方もかもしれません。「一人ぼっちにさせないために」下記のような方がいらっしゃったら、地域包括支援センターや区役所、地域の民生委員さんや自治会の方などに伝えてみてください。

- 同じ服、季節に合わない服を着ている
- ゴミの分別や収集日を頻繁に間違える
- 鍵を頻繁になくす
- 地域の行事に出てこなくなった
- 家族が亡くなるなどして一人になった

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31年4月から令和元年9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	26	3	29
要介護	5	9	14
合計	31	12	43
比率(%)	72.1	27.9	100

地域包括支援センターは地域の身近な相談窓口です

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

元気づくりステーションのご紹介 「里山会」

にはる里山交流センターを拠点にして、毎月第2・4金曜日の午前外部講師をお招きして介護予防体操を中心に活動しています。

また、活動日以外には地域ボランティア活動を行い、今年度もケアプラザと新治町にあるグループホームを訪問して踊りや歌を披露したり、地域のイベントにも食べ物の出店を行いました。

今年度より奇数月の第3金曜日午前カフェを開催し、集いの場づくりも行っています。

ご見学の際は、十日市場地域ケアプラザの加山までご連絡ください。



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!

地域に新しくできたみんなの居場所です。 **無料!**

- 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!

開催日(時間 15:00~17:00)

11月	12月	1月	2月
13日(水) 27日(水)	11日(水) 25日(水)	8日(水) 22日(水)	12日(水) 26日(水)

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、いご など

※ほかにもこどもたちのはなしをききながら、つかしていきよていです!
★つくったものは、もちかえりできます!

《案内図》

【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>



ラグビーも影響か インフルエンザがいつもより早く流行

夏目クリニック 夏目一夫

毎年10月になると冬に備えて各地でインフルエンザのワクチン接種が始まります。インフルエンザは、北半球にある日本では10月～3月、南半球では4月～9月に流行します。今年はラグビーのワールドカップが日本で開催されました。南半球の国々、南アフリカ、ニュージーランド、オーストラリアと強豪国が多い。グローバル化した日本では、早い時期に流行してしまう一つの要因かもしれません。しかし、インフルエンザワクチンの接種を早める必要はありません。早く摂取するとワクチンの効果が早く切れてしまいます。通常の流行に合わせた接種で大丈夫です。接種回数は大人1回、子供は2回です。10月～12月に接種してください。ワクチンの効果は70%です。またかかったとしても重症化を軽減してくれます。

—注意点—

インフルエンザの発症後3～7日間はウイルスを排出します。熱が下がってもすぐに人の集まる所へ行かないように。最低熱が下がって2日間は自宅で様子をみましょう。外出時はマスクをしましょう。

—感染ルート—

飛沫感染、咳、くしゃみ等や接触感染です。



—日常的な予防—

手洗い、うがいを習慣にしましょう。外出時のマスク（自分を守る）、発症したら家でもマスク（他人にうつさない）をしましょう。十分な休養とバランスのよい食事で体調管理をしましょう。人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

—38.5℃以上熱が出たら—

発症後48時間以内なら抗ウイルス薬が期待できます。発症後すぐに受診しても検査で陽性にならない場合もあります。6時間以上経過した時受診されるといいでしょう。

—水分、栄養分の補給—

熱が出たら、水分が体の外に出てしまうので、こまめに水分補給をしましょう。その際糖分を摂りすぎないようにしましょう。お茶や水だけでなく、イオン飲料や経口補水液を摂りましょう。食事は食べられるもので良い。口当たりのよいゼリーやアイスクリーム、うどんやお粥なども可です。

こどもから高齢者までが一緒に楽しむ

クリスマス会 ♪ ♪



12月14日(土)10時30分~12時

音楽やうた、おはなし会などを、みんなで楽しみましょう！！

場 所：緑ほのぼの荘 3階 機能回復訓練室

定 員：60人（市内在住の方ならどなたでも可） 先着順 参加費：無料

申込み：11月13日（水） 9時~募集開始 電話または直接来所にてお申込み下さい

申込み先：老人福祉センター緑ほのぼの荘 985-6323

十日市場地域ケアプラザ 985-6321

共催：緑図書館、緑区地域子育て支援拠点いっほ



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11日（月）、11月25日（月）

12月9日（月）、12月23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

11月28日（木）、12月26日（木）

10：00~12：00

◆おげんきチェック

げんき度をチェックしましょう

11月1日（金）、12月6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12日（火）、26日（火）

12月10日（火）、24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。

地域ケアプラザの年末年始休館日のお知らせ

令和元年12月29日（日）から令和2年1月3日（金）まで
お休みをいただきますので、よろしくお願い致します。

【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)

【地図】

