

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125号 **です!**

発行日：令和2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



新しい年がすばらしい一年になりますよう皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

本年も地域福祉の向上に努めケアプラザが地域活動・交流の場として地域の皆様が楽しく集える広場のような居場所となるよう職員一同笑顔でお迎えいたします。変わらぬご指導をお願いいたします。

令和2年 横浜市十日市場地域ケアプラザ 所長 今野 修

ふれあいと福祉のバザーフェスタ2020開催

日時：令和2年2月16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。

地域のみなさま、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

☆健康チェック

☆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

元気づくりステーションのご紹介 「後谷元気会」

後谷自治会館(長津田みなみ台)を拠点として、毎月第2月曜日、第4土曜日午前10時~11時半まで活動しています。

活動内容は、横浜市歌の曲に合わせてハマトレ体操で身体をほぐします。

その後、いくつかの班に分かれて、マグネットダーツ、ワナゲに興じ、ボードに各自のスコアを記入して当日の最高点の人を拍手にて讃えます。得点を暗算で行いますので脳トレにもなります。

次に、パラリンピックの正式種目のボッチャ競技を、青組と赤組に分かれて競います。これは力だけでなく、偶然性もあるので、みんなキャーキャーと若返って声を出して楽しんでます。

また、数独とか歌の先生に来ていただき楽しむこともあります。

こういったことで、「自宅から歩いて行ける通いの場」、

「健康づくり」などを通して、近隣住民の意思の疎通、親睦に繋がってきています。

ご見学の際には、十日市場地域ケアプラザ(加山)までご連絡ください。



(数独を楽しむ)

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 こどもが一人でも来てもいいよ!
- 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!

開催日 (時間 15:00~17:00)

12月	1月	2月	3月
11日(水) 25日(水)	8日(水) 22日(水)	12日(水) 26日(水)	11日(水) 25日(水)

バザーフェスタ2020へ「こども村」参加!

出品寄付のご協力のおねがい

「こども村」として十日市場地域ケアプラザで行われるバザーフェスタ2020に参加いたします。ご家庭で使用せず眠っているものがあれば、ぜひバザーへのご提供をお願いいたします。なお、バザーフェスタ2020での収益は、すべてこども村の活動のための財源として充てさせていただきます。

《開催場所案内図》

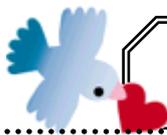
皆様にご寄付いただきたいもの

☆こども服☆

※汚れているもの・破れているものはお受けできませんので、ご了承ください。

受け付け日：1月8日、1月22日、2月12日(すべて水曜日)

時間：15:00~17:00(こども村開催時間内)



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



痛風

夏目クリニック 夏目一夫

痛風テスト・2項目以上で要注意

- ・アルコールは毎日飲んでいる
- ・仕事でストレスが貯っている
- ・肥満体質である
- ・肉や卵やレバーが大好きである
- ・家系に痛風になっている人がいる
- ・尿の回数が1日10回である

- 痛風とは -

女性は女性ホルモンのおかげで尿酸の排出機能が働いているため少ない(1%)、成人男性の5人に1人は痛風予防軍といわれる(99%)。原因は尿酸。尿酸が一定以上に増えるとその結晶が関節に蓄積して、炎症と激しい痛みをひきおこします。通常足の親指の付け根が最も多い。尿酸と言えばプリン体。体内で尿酸に変わります。

- プリン体と言えばアルコール -

プリン体を多く含む食品は食べない、飲まない。ビールが高く、発泡酒、ワインがつづきます。アルコール自体が尿酸値を高くします。高エネルギー食とそれによる肥満は尿酸値を高めます。焼酎や日本酒なら一合、ビールなら500ml、ウイスキーなら60ml以下を守りましょう。食品なら、レバー類(鶏、豚、牛)、アンコウの肝、魚の干物、イワシ、カツオ、干しシイタケなどです。最悪なのは、ビールをがぶ飲みしてレバー類を食べることです。

- 尿酸値を下げるには -

バランスの良い食生活を心がける。野菜類、キノコ類、海藻類、豆類を摂りましょう。ポリフェノールを含むサクランボやコーヒーは積極的に摂りましょう。ワインもポリフェノールを含みますからグラス2杯位を目安にするとよいでしょう。

- 最後に -

脱水は尿酸値を上げるためこまめに水分補給を心がけましょう。

毎日の普通の食事は食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

暮らしを守る講座

エンディングノートの書き方講座&巡回無料相談会



(共催：コスモス成年後見サポートセンター)

緑区版エンディングノート「My Life これからの私がいきいきと暮らしていくために」を使って、思いを大切な方へ残すための書き方を分かりやすく説明します。無料相談会も開催しますので、お気軽にご参加ください!

日時：令和2年1月30日(木)

エンディングノート書き方講座
無料相談会

13:30~15:00

15:15~16:45

(希望者のみ、お一人45分程度)

場所：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：コスモス成年後見サポートセンター

内容：緑区版エンディングノート(参加者の方に配布)成年後見制度、遺言・相続などについて
講座終了後、無料相談会<予約制>

対象：興味のある方 先着20名(事前申込制)

募集期間：令和2年1月8日(水) 9:00~ *直接またはお電話にてお申し込みください。

*個別相談のみの申込みも可能です。

参加費：無料 : 筆記用具

<お申込み・お問合せ>横浜市十日市場地域ケアプラザ 【 地域活動交流・地域包括支援センター 】

TEL 045-985-6321



よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

カードを取得して、ボランティアデビューしませんか
ボランティア活動を行うと、ポイントが付き、換金・寄付ができます。

日 時：3月17日（火） 13時～15時

場 所：十日市場地域ケアプラザ2F 多目的ホール 定員：20人

対 象：65歳以上の横浜市民

内 容：横浜市シニアポイントの概要・ボランティア活動の基礎知識
ボランティア活動を始めるにあたって

持ち物：介護保険被保険者証と筆記用具



申込み：1月22日（水）9時～2月18日（火）17時まで

電話または窓口でお申し込みください。電話：985-6321

『よこはまシニアボランティアポイント事業とは』
介護保険制度を活用して横浜市が行っている事業です。
65歳以上の市民が行うボランティア活動を支援しています。

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27日（月）、2月10日（月）
3月9日（月）、3月23日（月）

*1月13日（月）2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
1月23日（木）、2月27日（木）
3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
1月10日（金）、2月7日（金）
3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
1月14日（火）、28日（火）
2月11日（火）、25日（火）
3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)

