

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127号 **です!**

発行日：令和2年7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 045-985-6321  
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。

## 十日市場地域ケアプラザからのお知らせ

日頃より、地域ケアプラザをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

当施設は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、

3月1日から5月31日まで自主事業、貸部屋事業を中止しておりました

この度、緊急事態宣言が解除されたことを受け、横浜市の運営方針に基づき、

6月1日より新型コロナウイルス感染拡大防止に留意し、一部の利用を制限しながら、貸部屋、自主事業を再開することとなりました。

ただし、当施設では空調設備の一部が故障しており、修繕工事が完了するまでの間、建物全体の冷房機能を抑える必要が生じました。そのため、6月から10月末までボランティアコーナーのみの貸部屋対応となりました。

ただし、工事完了が早まれば、開館日を変更いたします。

詳しくは十日市場地域ケアプラザまでお電話にてお問い合わせください。

ご不便・ご迷惑おかけいたしますが、よろしく願い申し上げます。

横浜市十日市場地域ケアプラザ 所長 今野 修

## 十日市場地域ケアプラザの開館状況 ※7月1日現在の対応になります

### 【開館時間】

- 平日・土曜日：9時～18時（地域包括支援センターの窓口対応は17時まで） ●日曜日・祝日：9時～17時  
（貸部屋のみ21時まで再開）

### 【貸部屋業務】

- 10月末までボランティアコーナーのみ 現在8名まで  
（運動等多量の呼気が想定されない活動はマスク着用して6人まで）  
利用可能（対人距離確保のため）
- 1か月2回分まで予約可能（※自由予約は可） ●予約は電話のみ対応 045-985-6321
- 利用前の自宅での検温のお願い、体調不良の際は利用を控えてください。
- 活動団体代表者は「利用者全員の氏名・連絡先」を必ず確認するようお願い致します。  
ケアプラザでも利用の方全員に利用用紙に記入していただき、一定期間をもって破棄致します。
- 対人距離の確保、3密の回避、マスク着用、手洗い・消毒の施行、換気 活動時間中は窓開放を原則とします。
- 使用不可な活動  
①大声での発声、歌唱、運動等多量の呼気が想定される活動 ②共有道具の都度消毒が難しい活動  
③マスク着用が難しい活動 ④対人距離の確保ができない活動

### ★7月1日現在、活動可能になった内容

- ①運動等多量の呼気が想定されない活動（マスク着用） ②飲食（分け合って食べることはできません）  
③夜間（18時～20時30分）の利用 ※ただし、夜間利用のみ1週間前までに必ずご予約して下さい。

### 【時間帯】

午前：9時～11時30分 午後1：12時～14時30分 午後2：15時～17時30分

夜間：18時～20時30分

※貸部屋の残り30分は消毒等を行うため活動時間に含まれておりません。

今後、変更等がある場合もございます。その際、ホームページ等で周知してまいります。また、何かございましたらケアプラザへお問い合わせください。

# 新しい生活様式における熱中症予防

令和2年度に必要な熱中症予防行動について、環境省と厚生労働省において資料が作成されています。ご活用ください。



## 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

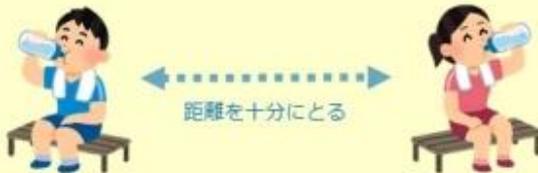
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



#### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

#### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

#### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>





## こども村からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点と空調設備一部故障のため、しばらくこども村はお休みとさせていただきます。

活動再開できるように検討していきますので、しばらくお待ちください。

また、遅くなりましたが2月16日(日)に行われたバザーフェスタ2020に参加いたしました。

売上は22,530円となりました。この売上は今後のこども村の活動資金とさせていただきます。みなさま、ご協力ありがとうございました。

## **新型コロナウイルスに便乗した詐欺に気をつけて!!**

### 最近、厚生労働省、役所、銀行員などのかたって

- ★「新型コロナの経済対策で助成金が出るのでキャッシュカードや通帳を預かる」
- ★「助成金を支給できるか確認するため、個人情報聞き出す」などお金をだまし取ろうとする

### また、水道業者をかたって

- ★「水道や下水道管にウイルスが付着しているため、洗浄が必要。除去するのに費用がかかる」
- ★「その浄水器を使っていると必ず新型コロナウイルスにかかります。買い替えてください」などと契約を迫る

### マスクに関することでは

- ★「【マスク50枚入り】等の身に覚えのない注文に対して支払を求める内容のメールを受信した」
- ★「偽のマスク販売サイトに誘導し、クレジットカード情報等を盗もうとする」

このような不審な電話やメール受けていないですか？  
もし受けてしまったら、警察、家族や周りの人に相談しましょう！  
『留守番電話設定』にして、すぐ電話に出ないのも詐欺の対策に有効です。

## **あわてず、急がず、冷静に!**

**おかしいな?と感じたら最寄りの交番・警察署へご相談ください**

**十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター電話：985-9034**

私たちは、新治町、十日市場町、十日市場団地、後谷地区の担当職員です  
介護等のご相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。

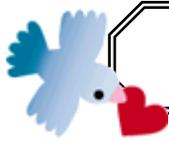
**#チコル STAY HOME PJ、# STAY SAFE PJ を発信しています**

みなさまが新しい生活様式の中で、少しでも楽しく、健康で過ごすことができるように、  
緑区地域交流コーディネーター連絡会がつながりを活かして  
情報を発信していくプロジェクトを行っています。

詳しくはホームページをご覧ください。<http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>



チコル



## 地域包括支援センターより



新型コロナウイルス感染予防に留意して、実施しております

窓口でのご相談は9時から17時でご対応しております。(7月1日現在)

※ご相談の方は、事前にお電話にて(045-985-9034)来館日時のご予約をお受けしております。

来館の際には、自宅での検温、マスクの着用、なるべく少人数でお願いしています。

なお、相談時間は30分程度で対応させていただいております。

担当地区：新治町・十日市場町・長津田みなみ台7丁目8番19号～27号、9番～32番

## 元気づくりステーションのお知らせ

地域の元気づくりステーションの状況です。

シラン……現在再開しております。

里山会・後谷元気会・ヒルタウンいきいき会……9月より再開予定です。

※参加の際には自宅での検温・マスクの着用をお願いしています。

お問い合わせは、十日市場地域ケアプラザ(三村)までご連絡ください。

## 事業のお知らせ

空調設備の一部が故障、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の自主事業はしばらく中止とさせていただきます。

- ごきげん・くらぶ
- サロン(折り紙・小物づくり)
- よちよち園 B
- 介護者の集い たんぽぽ
- よちよち園 S
- 元気のわ

※今年度のよちよち園 A は中止をさせていただきました。

お元気チェックにつきましてはお問い合わせください

ご迷惑おかけ致しますが、よろしくお願い致します

### 十日市場地域ケアプラザ

〒226-0025

横浜市緑区十日市場町825-1

【休館(施設点検)日】

毎月第3月曜日

年末年始(12月29日～1月3日)

【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

