

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128号 **です!**

発行日：令和2年9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。

当施設は現在、空調設備の一部が故障しており、修繕工事を行っており
10月末に終了予定です。

それに伴い、11月からの多目的ホールと調理室の貸し出し予約を順次受付けています。

※地域ケアルームに関しては換気機能が低いため、貸し出し不可とさせていただきました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、貸し出し制限がありますので、詳しくはお電話にて
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、よろしくお願い申し上げます。

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 ※8月25日現在

【開館時間】

●平日・土曜日：9時～18時（貸し部屋のみ21時まで再開）

※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））

●すべての団体、原則1日1枠、1か月2枠までとさせていただきます。

自由予約も受け付けます。ただし、活動上2枠連続でご利用の場合はご相談下さい。

●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。

●団体利用の方には、来所時、非接触式体温計での検温を行っています。（相談時も同様です）

●活動団体代表者は「利用者全員の氏名・連絡先・体温」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、1か月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。

●飲食は可能ですが分け合って食べたりすることはできません。

また、飲食中は会話を控え、飲食中以外はマスク着用をお願いします。

【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

【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 ※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。

十日市場地域ケアプラザ事業のご案内



地域ケアプラザは、横浜市独自の施設で誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域づくりを進める5つの部門を設置して、取り組みを進めています。

① 地域活動交流事業

赤ちゃんから高齢者、障害がある人など地域に暮らす方が対象で地域の支えあい作りを一緒に取り組む横浜市独自の事業です。

自主事業の企画運営・貸部屋、ボランティア育成、情報提供などを行っています。

② 地域包括支援センター（電話番号：985-9034）

地域の身近な相談窓口です。介護や福祉のご相談、介護保険申請受付、介護予防や健康づくりのお手伝いなどを行っています。お気軽にご相談ください。相談は無料です。

担当地域：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

また、要支援1・2の方の予防プラン作成、サービスの調整、地域のネットワーク作りなども行っています。

※お待たせさせない為、ご来館の日時を調整致しますので、事前にお電話ください。

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。

8月より非接触式での検温を相談前に行っておりますのでご了承ください。

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。

③ 生活支援体制整備事業

住み慣れた地域で誰もが安心して暮らし続けられるように、生活の支えとなるような仕組みづくりのお手伝いをします。

年齢を重ねてもお互いに支え合い、いつまでも元気に活躍できるまち作りをお手伝いします。

※地域のみなさまが、元気で楽しく過ごせる活動や居場所がありましたら教えてください。

④ 居宅介護支援事業

介護支援専門員（ケアマネジャー）が、介護保険制度で要支援、要介護認定を受けた方を対象に、住み慣れた地域で自分らしい生活が過ごせるように、ケアプランの作成やサービス事業所との連絡調整を行います。

⑤ 通所介護事業（デイサービス）

要支援、要介護認定を受けた方に、日帰りで入浴、食事、機能訓練、レクリエーションなどを専門のスタッフがサービスを提供する介護保険事業です。

サルコペニアを予防して長生きしましょう

夏目一夫

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染が拡大する中、先の見えない自粛生活をよぎなくされています。生活不活発によりフレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能低下が危惧されます。高齢者の場合、体力の低下や食事の量の減少が続くと介護の必要な状態に移行する可能性があります。いつまでも健康で長生きするためには体力の低下や栄養不足を防ぎましょう。

●サルコペニアとは

筋力や身体機能が低下して歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要となる状態のことをいいます。

●サルコペニアチェック

- ①体格指数（BMI）が18.5未満（痩せ型）
- ②横断歩道を青信号で渡りきれない
- ③ペットボトルやビンの蓋が開けにくい
- ④手すりにつかまらずに階段が上がれない

●サルコペニアの主な原因

加齢、活動量の低下、病気あり、栄養不足、筋肉量や食事摂取量（特に筋肉をつくるたんぱく質）が減少することが要因。

●サルコペニアの予防

Ⓐ食事

主食・主菜

↓ ↓
 米飯 肉・魚・大豆製品など
 パン ↓
 麺 筋肉や体をつくる
 ↓ （たんぱく質）
 エネルギー源
 （炭水化物）

副菜を揃えてバランス良く

↓
 野菜
 きのこと類
 海藻類
 （ビタミン・ミネラル）

カルシウム・ビタミンD

↓
 骨折・転倒予防
 牛乳、ヨーグルト等乳製品で
 カルシウム
 くらかじき、さんま、鮭、
 干し椎茸、きくらげなどの
 ビタミンD

◎酢、梅干、レモン等酸味のある食材はカルシウムの吸収を高めます

Ⓑ運動

足や腰の筋力をつけて転倒、骨折、寝たきりを防ぎましょう。スクワット、片足立ち、ウォーキング、日常生活でこまめに動く。

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……9月より再開予定です

後谷元気会・ヒルタウンいきいき会……再開未定です

※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。

十日市場ハロウィンDAY 中止のお知らせ

毎年10月末に開催していましたが『十日市場ハロウィンDAY』は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止させていただくことになりました。ご理解の程、お願い申し上げます。



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。

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

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
- 元気のわ
- よちよち園 S

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

