

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130号 ですよ！

発行日：令和3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 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。

## 初春のお慶びを申し上げます

新しい年が心穏やかな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

感染拡大が収まらない中、皆様が安心して来館できるよう  
適切な感染防止策を準備しております。

ケアプラザが地域活動・交流の場として地域の方々が  
楽しく集える広場のような施設となるよう笑顔でお迎えいたします。  
今後とも引き続きご協力をお願いいたします。



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中止のお知らせ

毎年2月に開催していましたが『バザーフェスタ』は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止するため、今年度中止とさせていただくことを決定しましたので、お知らせいたします。

## 事業からのお知らせ

新型コロナウイルス感染予防（検温、手洗い・消毒、換気など）に  
努めながら下記の事業を再開しております  
人数制限等が事業によってございますのでお問い合わせください。

- 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
  - おげんきチェック
  - 元気のわ
  - よちよち園S
- ※1/8（金）ごきげん・くらぶ、1/12（火）元気のわは中止としております。  
ご迷惑おかけ致しますが、よろしくお願い致します。



【チコル】

## 地域情報のご案内 ー福祉カフェるるる\*オアシス再開ー

長らく休止しておりました、「福祉カフェるるる\*オアシス」がリニューアルオープンします。  
今まで通りのカフェスタイルではなく、読み聞かせ、手芸、簡単な体操などのプログラムを行う、新しいカタチになる予定です。リニューアルを機に、ぜひ参加してみたいはかがでしょうか？  
（※感染症対策の為、事前予約制となります。ご連絡は下記まで。）

開催日：1月24日（日）13：30～14：30

ご連絡先：るるる\*みどり館（045-511-8631）

# 協力医 夏目クリニック 夏目先生からの健康アドバイス



## 一冬はヒートショックに注意しましょう

夏目クリニック 夏目一夫

寒い季節になり、一日の終わりのお風呂が楽しみです。ところが、そんな癒しの時間が一歩間違えると命の危険に。温度差による血圧の変動で起こるヒートショックを予防して、安全にお風呂を楽しんでください。

### ◆ヒートショックとは◆

急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し浴槽に入る時などに起こります。毎年のように入浴中に意識をなくしたり、トイレで倒れる人がいます。交通事故での死亡は、2006年約7,000人に対し、ヒートショックでは14,000人が亡くなっています。特に寒さが厳しくなる冬場に起こりやすくなります。

### ◆ヒートショックをおこしやすい人◆

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧や糖尿病、動脈硬化のある人
- 肥満気味や不整脈のある人
- 熱い風呂が好きな人
- 一番風呂が好きな人
- 飲酒後にお風呂に入ることがある人
- 30分以上お風呂の湯に浸かっている人

### ◆ヒートショック対策◆

- 脱衣所や浴室、トイレは暖かくする
- 風呂は、シャワーなどで風呂場全体を温める
- ゆっくりお風呂に入る
- お湯の温度は41℃以下にする
- 高齢者や高血圧の人は、一番風呂をさける
- 湯船につかる前に、手足にかかり湯をし、心臓にかかる負担を減らす
- 高齢者の場合、血圧が高くても気付きにくい
- ため、入浴前に血圧測定するとよいでしょう

## 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・・・2月いっぱいまでお休み。3月から再開予定です。

後谷元気会・ヒルタウンいきいき会・・・休会中です。

※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

