

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131号 **です!**

発行日：令和3年3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。

地域包括支援センターからのお知らせ

介護保険申請受付をはじめ、介護や福祉のご相談をお受けしています。
また、外出・運動の機会が減ったことで、筋力低下や今後の生活が心配になってきていませんか？地域包括支援センターでは、健康づくりや介護予防のお手伝いも行っていますので、ぜひご相談ください。

電話：045-985-9034（予約をお願いします）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在、来所相談は9時～17時となっています。

地域の元気づくりステーションの状況

シラン・・・・・・現在再開しております。
里山会・・・・・・3月から再開予定です。
後谷元気会・・・・2月から活動内容を変更して再開しております。
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。



みなさん、詐欺に**注意**してください!!



自分は被害にあわない、と思っていませんか？
最近では新型コロナウイルスワクチンの接種に関する内容に便乗する詐欺（ワクチン接種は全額公費なので無料です）や不審な勧誘、悪質商法やゲームの課金やショッピングに関するトラブルが多く発生しているとのこと。

あやしいと思う電話がかかってきたら、家族や周りの方、警察に相談しましょう！

また、全国共通の消費者ホットラインでも相談できます。電話番号は188です。

【特殊詐欺 被害状況】

	緑区 (令和2年1月1日～ 12月31日)	神奈川県 (令和2年1月1日～ 12月31日)
件数	37件	1,775件
被害額	約1億138万円	約33億764万円

協力医 夏目クリニック 夏目先生からの健康アドバイス



— 春眠暁を覚えず —

夏目クリニック 夏目一夫

冬の間に全身の血管を収縮させて寒さから身を守っていた交感神経から、春になって暖かくなると副交感神経の動きが活発となって心と体をリラックスさせてくれます。この変化に対応できないと体調を崩してしまいます。特に今はCOVID-19 新型コロナの影響で長い自粛生活を強いられ、仕事のプレッシャーといった生活習慣の乱れがストレスを生みます。それでなくても春は入学や卒業、就職や花粉症など身の回りの大きな変化が体のストレスとなり体の不調を訴える人が増える季節です。

◆ストレスチェック

- ①めまい耳鳴りがする ②立ちくらみをよく起こす ③胸が締め付けられる感じがする
- ④脈が早くなったり、飛ぶことがある ⑤息苦しくなる ⑥でも手足が冷える
- ⑦の調子がよくない ⑧よく下痢や便秘をする ⑨肩こり、腰痛が治らない
- ⑩顔だけ汗をかき、手足に汗をかき ⑪寝ても寝ても寝たりない ⑫風邪でもないのに咳が出る
- ⑬朝起きる時、疲労を感じる、だるい ⑭やけにまぶしく感じる時がある

0～1個…正常 2～3個…自律神経に負担が掛かっているかもしれません

・発熱や倦怠感があって、新型コロナに感染したのではないかと不安になった時、自己判断しないでまずかかりつけの医師に相談してみましょう。

★予防

ストレスを一人で抱え込まずに周囲の人に相談する 心身をリラックスさせる方法を見つける
十分な睡眠、バランスの良い食事を心がける 生活のリズムを整える
適度な休養や運動をする

女性は一生を通じてホルモンのリズムが変化しつづけ、この変化が自律神経の働きに影響を与えます。



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緊急事態宣言が解除されたら再開予定としております。事業によって人数制限等がございますのでお問い合わせ下さい。よろしくお願い致します。

【ケアプラザの定期開催事業】

- ごきげん・くらぶ ●サロン（折り紙・小物づくり） ●よちよち園B 【チコル】
- 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



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

