



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133号 **です!**

発行日：令和3年7月1日
 社会福祉法人 神奈川県匡済会
 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
 TEL：045-985-6321
 FAX：045-985-6325
 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。



紙皿や紙コップなどを使い
 ひらめきと自由な考えで
 発明工作してみませんか



- ◆ 日時：2021年7月30日（金）10：00～12：00
- ◆ 対象：小学生10人（保護者同伴1名可）
- ◆ 場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 持ち物：なし
※水分補給のため、飲み物をなるべくお持ちください
- ◆ 講師：日本弁理士会
- ◆ 申し込み開始：7月13日（火）10時から電話にて受付（先着順）
- ◆ 申し込み先：横浜市十日市場地域ケアプラザ 045-985-6321

お気軽に
 お問い合わせ
 ください

主催：横浜市十日市場地域ケアプラザ

新型コロナの感染予防のステイホームによるコロナ太りと熱中症予防対策



夏目クリニック 夏目一夫

新型コロナの流行拡大のせいでステイホームをよぎなくされています。特に高齢者は、感染すると重篤な症状に陥り易いため、家族にも外出を止められているらしい。そのため介護の利用やデイサービスの利用、かかりつけの病院への通院も控えているようです。

歩く機会が減ると運動不足になり筋肉量が減少して体力が低下したり、高血圧や糖尿病や高脂血症などの生活習慣病が悪化します。また人と会わなくなると、孤独を感じるようになり飲酒量が増えたり、うつ状態に陥ったりすることがあります。外出しないので食欲は低下するはずですが、逆にやることがないため食べてしまうため「コロナ太り」になります。

もしも在宅勤務になったら、今迄通勤時間が往復30分位の人は、1日 3,000 歩~4,000 歩のウォーキングが必要になります。

コロナ太りは3つのタイプがあります。

- ① 内臓脂肪型は、コロナ太りで多く見られるタイプです。お腹の臓器を覆う腸間膜に脂肪がつくぽっこり型です。おへその高さで腹囲を計測しましょう。
男性 85 cm以上・女性 90 cm以上
- ② 皮下脂肪型は、皮膚のすぐ下に脂肪がつき、脇腹が指でつまめるタイプです。体重増加で膝や腰に負担がかかります。
- ③ 混合型は、皮下脂肪の下にさらに内臓脂肪がたまります。

●コロナ禍の熱中症予防●

- ① マスクの着用
高温多湿下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で十分な距離（2m以上）が確保できる場合はマスクをはずしましょう。
- ② エアコンの使用
一般の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。冷房時でも窓の開放や換気扇によって換気しましょう。
- ③ 涼しい場所へ移動
少しでも体調に異常を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう。
- ④ 日頃の健康管理
毎朝など定時の体温測定や健康チェックをしましょう。
- ⑤ こまめに水分補給
激しい運動は避けましょう。

こども村からのお知らせ

「こどものいばしょ こども村」の予定です。
夏休み中の7月28日(水)と8月25日(水)も開催いたします。

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!

地域にできた みんなの居場所です。

無料!

いまはこんな所だよ!

① 密にならずに遊んだり、宿題をしたりできるよ。

② 大人もいるので、いっしょに遊んだり、話したりしよう!!

開催日 (時間 15:00~17:00)

4月	5月	6月	7月	8月	9月
28日(水)	26日(水)	23日(水)	28日(水)	25日(水)	22日(水)

※ 新型コロナウイルスの影響で、中止になる場合があります。
また、感染拡大防止のため、参加時には体温測定・名前・電話番号を紙に書いて
手洗い・消毒をしていただきます。

《案内図》

☆あそびどろくは、おとなのなかで、はなしあいています。いままでのようにいろいろなものをだせないものもあります。

※こどもたちははなしをききながら、おとなではなしあってふやしていくよです!

としゃかんのたてものの2かいです。

【問合せ】十日市場地域ケアプラザ TEL: 045-985-6321

主催: 十日市場駅周辺「こどもの居場所づくり」検討委員会
＜新治西部地区連合自治会 / 十日市場団地連合自治会 / 地区社会福祉協議会 (新治西部地区・十日市場団地地区) / 地区民生委員児童委員協議会 (新治西部地区・十日市場団地地区) / 十日市場中学校 / 十日市場小学校 / 新治小学校 / 緑区地域子育て支援拠点「いっほ」 / 緑区社会福祉協議会 / 十日市場地域ケアプラザ / 緑区役所など＞

先日、横浜緑ロータリークラブより寄付とダイエーの幸せの黄色いレシートキャンペーンによる寄付品をいただきました。活用させていただきます。
みなさま、ありがとうございます。

ホームページとSNS発信のお知らせ

ホームページとTwitterで発信しています。
ぜひご利用ください。
ホームページ URL: <http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>
Twitterを利用している方は
「十日市場地域ケアプラザ」で検索してみてください。

▶ ホームページ



▶ Twitter



コロナ禍での助け合い

笑顔をつなぐ食支援の御礼



5月10日(月)～5月31日(月)に行いました
食品など寄付において、下記の写真のとおり、たくさんの寄付をいただきました。
みなさまに感謝申し上げます。
食品などに関しましては希望された方に6月12日(土)にお渡ししました。
多くの寄付があったため、お渡しきれなかった寄付の品は
緑区社会福祉協議会で主催している「食を通じた生活支援事業(ペコペコネットワ
ーク)」の方に活用させていただきます。
ご協力ありがとうございました。



【取り組み団体】新治西部地区連合自治会／新治西部地区社会福祉協議会／

新治西部地区民生委員児童委員協議会／緑区社会福祉協議会／十日市場地域ケアプラザ

※ お詫び

132号の本紙で「ヘルプマークを知っていますか」の記事で配架されている場所に「横浜市健康福祉局証貸施策推進課」と誤記がありました。正しくは「横浜市健康福祉局障害施策推進課」でした。お詫び申し上げます。

【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

