

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134号 **です!**

発行日：令和3年9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。

## 貸し部屋状況のお知らせ

当地域ケアプラザの運営にご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。  
**緊急事態宣言延長が発令されたことを受け、横浜市の運営方針に基づき、  
8月20日（金）から当面の間、一部利用制限をさせていただきます。**  
ご不便、ご迷惑おかけしますが、感染予防、感染拡大防止に取り組みながらの  
活動のご協力をよろしくお願い致します。

### ■各部屋の利用人数が従来の定員50%までとなります。

※活動内容によって利用制限が異なります。

### ■8月20日（金）から当面の間、新規予約受付を停止します。

ただし、すでに予約されている貸し部屋については、利用することができます。

今後の状況によっては、変更が生じる可能性がありますのでご了承ください。

## 現在の開館状況 ※8月20日現在

### 【開館時間】

●平日・土曜日：9時～18時（夜間利用があるときは20時まで）

●日曜日・祝日：9時～17時

※地域包括支援センターの窓口対応は17時までとなります。

17時以降のご相談は【045-985-9034】までご連絡ください。

ご相談の方は、事前にお電話で来館日時のご予約をお願い致します。

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。

## 頭が痛い・危ない頭痛

夏目クリニック 夏目一夫

「頭痛もち」は日本人の3人に1人ぐらいとみられます。第一に緊急を要する重篤な頭痛を確認しましょう。その中でも特に急を要する「くも膜下出血」と髄膜炎の可能性に注意してみましょう。

一般的な注意事項（精密検査が必要・要加療）

- ① 突然発症する頭痛
- ② 今までに経験したことのない頭痛
- ③ いつもと様子が異なる頭痛
- ④ 50歳以上に初発する頭痛
- ⑤ 頭痛とめまい、吐気
- ⑥ 頭痛と発熱
- ⑦ 手足のマヒ、言葉のもつれ



症例) 台所で昆布茶を飲んだ瞬間ドーンと頭にきて、気分が悪くなって横になった。その後、なんとかかかりつけ医を受診した。

次に早期対応の必要な頭痛

- ・群発頭痛（痛みの王様）

毎年決まった時期にまとまって起こる頭痛、痛みの王様と呼ばれるほど激しい痛みが特徴です。片方の目の奥に、えぐるような痛みが数十分から3時間ほど続き、痛い方の目から涙が出たり、充血したり、鼻水も出ることがあります。これが1～2ヶ月間続きます。

- ・三叉神経痛

通常、洗顔、ひげ剃り、会話、摂食、歯磨きなど些細な刺激で顔面の三叉神経の支配領域の1つまたはそれ以上に発作的に電撃痛が短時間走ります。治療はペインクリニックが有効です。

- ・それ以外の慢性頭痛

片頭痛 8.4%や緊張型頭痛 22.3%です。ただ片頭痛と緊張型頭痛の診断は容易ではありません。

（痛みの特徴）	（片頭痛）	（緊張型頭痛）
どこが痛む	頭の片側	両側
どんな痛み	ずきんずきん	圧迫感、しめつけられる
痛みの強さ	中程度かかなり痛い	比較的軽度～中程度
動くと痛い	痛みが増す	変わらない
頭痛以外の症状	吐気、嘔吐、光や音に過敏	肩こり、めまい
痛みの周期	ひと月に1～3回	毎日、週に数回

対処：いずれのタイプも体と心の緊張を解消することが第一です。ストレッチや体操、マッサージをしたり気分転換を図ってみましょう。



# 自主事業のお知らせ

## たのしく学ぼう！ スマホ講座

- ◆スマホが使えたら便利そうだけど、使いこなせるか心配…
- ◆買う前に使ってみたくて…

参加をして不安解消しましょう！



初心者向けのやさしい講座です。スマホはすべて貸し出しします。

開催日	時間	内容
10/7 (木)	13:30~15:30	初めてのスマホ初級編 (検索・地図検索・ビデオ通話)
10/19 (火)		便利なスマホ活用編 (便利なアプリ紹介)

※2回連続講座となります

申込受付：9月14日(火) 10:00~

予約方法：電話での申し込み

定員：先着15人(先着順)

なるべく2回とも参加できる方

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

申込み・問い合わせ先：横浜市十日市場地域ケアプラザ

電話：045-985-6321

※新型コロナウイルス感染状況により、変更する場合がありますのでご了承ください。また感染拡大防止の取り組みを行いながらの活動となります。



## ゆるふわ 親子体操

お子様のリズム遊びや手遊び！  
一緒に遊びながら産後の体の改善や育児に必要な体力がつく体操をしていきます。  
みんなで楽しく体操しませんか？

対象：3か月以上未就園児親子

場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

開催日：毎月第4月曜日 10:30~11:30

講師：杉田 茂子

持ち物：タオル、飲み物 服装：動きやすい服

費用：300円(保険代)

定員：7組 先着順

申込：電話予約による先着順

電話：045-985-6321

予約開始日時をご確認のうえ、予約してください

★開催日時と予約開始日時★

開催日	時間	予約開始日時
10月25日	10:30~11:30	10月4日(月) 10時~前日 17時まで
11月22日	10:30~11:30	11月1日(月) 10時~前日 17時まで
12月27日	10:30~11:30	12月6日(月) 10時~前日 17時まで
1月24日	10:30~11:30	1月5日(水) 10時~前日 17時まで
2月28日	10:30~11:30	2月7日(月) 10時~前日 17時まで
3月28日	10:30~11:30	3月7日(月) 10時~前日 17時まで

※新型コロナウイルス感染状況により、変更する場合がありますのでご了承ください。また感染拡大防止の取り組みを行いながらの活動となります。

問合せ先：十日市場地域ケアプラザ 電話：045-985-6321

十日市場地域ケアプラザ 子育て支援事業

## 『よちよち園』A

緑図書館の2階にある 十日市場地域ケアプラザで

地域で子育てをしている“親子”を対象とした、

親子交流プログラム&ミニサロンを実施します♪

“たくさんのお友達を作って、色々なことで遊びたい！”

と、思っている方はぜひご参加くださいネ♪

「よちよち園」アミューズメント 日程

日時： 10/21、11/18、12/16  
2022年 1/20、2/17、3/17 の第3木曜日  
全6回シリーズ 10:00 ~ 11:30

場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：1歳以上未就園児親子で、なるべく6回全て参加できる方。

費用：無料

定員：10組 先着順

申込：9月15日(水)10:00から10月6日(水)17:00まで

お電話でお申し込みください。TEL 045-985-6321

問合せ・申込み先：十日市場地域ケアプラザ まで

TEL 045-985-6321

※新型コロナウイルス感染状況により、変更する場合がございます。また感染拡大防止の取り組みを行いながらの活動となります。



本の魅力を語り合おう

## 共読講座

無料で  
ご参加いただけます



定員12名



はじめての「共読」  
体験の機会に!



“本はひとりで静かに読むもの”  
そう思っはいませんか？  
読者の面白さや楽しさ、本から受けた感動を、  
みんなて分かち合い、人につながる  
「共読」という楽しみ方があります。  
この講座では、初めて「共読」を体験する方にも、  
「共読」の魅力を存分に味わっていただけます。

開催日時

★1回目 11月13日(土) 10:00~11:30

「共読」の魅力を体験してみよう!

★2回目 11月27日(土) 10:00~11:30

あなたのオススメの本で「共読」!

※どちらか1日だけのご参加も可能ですが、両日参加することで、「共読」の魅力をよりご体験いただけます。

開催場所

十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール(緑図書館2階)

申込み期間・方法

10月1日(金)~10月31日(日)

十日市場地域ケアプラザ受付で直接お申込み  
またはお電話(045-985-6321)にてお申込み

講師の紹介

坪内 一(つぼうち はじめ)氏  
千代田図書館 サービスマネージャー  
(元 横浜市中央図書館企画運営課長)  
緑区をはじめ、各区の講座やフォーラムで  
本の魅力を発信しています。

開催：十日市場地域ケアプラザ/協力：横浜市緑図書館

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期・中止となる場合がございます。予めご了承ください。また、感染予防を行いながら開催いたします。

※新型コロナウイルス感染状況により、中止や変更する場合がございます。



# 『よちよち園B』からのお知らせ

10月から、月1回の事業開催と変更となりますのでお知らせいたします。

日時：第2月曜日 10時～11時30分 ※ 祭日および年末年始を除く  
 場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
 対象：0歳から～未就園児親子  
 参加費：無料

フリースペースによる遊びの場、計測コーナーなどを用意しています。  
 現在予約制で行っています。いつでもお問い合わせください。

## こども村 10月以降の開催お知らせ



**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  
 みんなの憩場所です。 **無料**

**いまはこんな所だよ!**

- ① 密にならずに遊んだり、宿題をしったりできるよ。
- 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)**

10月	11月	12月	1月	2月	3月
27日 (水)	24日 (水)	22日 (水)	26日 (水)	23日 (水)	23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》**

★あそびどころは、おとなのなかで、  
 はなしあいしています。  
 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。

※こどもたちの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  
 よていです!

としょかんのたてものの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「こどもの憩場所づくり」検討委員会  
 <新治西部地区連合自治会 / 十日市場園地連合自治会 / 地区社会福祉協議会 (新治西部地区・十日市場園地地区) / 地区民生委員児童委員協議会 (新治西部地区・十日市場園地地区) / 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「いっば」 / 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>

**【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

