

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

です！

第135号

発行日：令和3年11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>



▶ホームページ



▶Twitter

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、ご協力いただき誠にありがとうございます。
10月より緊急事態宣言が解除されたことを受け、横浜市の運営方針に基づき、
下記のようにさせていただきます。

現在の開館状況 ※10月25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21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。

■利用人数

多目的ホール	最大30名(活動により異なります)
ボランティアコーナー	最大20名(活動により異なります)
調理室	最大4名
地域ケアルーム	緑区役所と協議し、貸し出しに向けて検討しています。 なにかございましたら、ご相談ください。

■部屋予約

すべて電話での受付となっております。

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。

今後、状況により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。

肋間神経痛

夏目クリニック 夏目一夫

枯葉が舞い北風が頬をなでる季節は、神経痛の到来です。
主な神経痛とは、肋間神経痛、坐骨神経痛、舌咽神経痛、三叉神経痛などがあります。
今回は肋間神経痛です。

- 胸や背中に痛みが走る
- 痛みで呼吸がしにくく苦しい
- 体が痛くて丸くなる
- 体をひねるとズキッとする
- 痛みが波があり場所が移動する

—原因・分類—

A. 原発性肋間神経痛

不明なことが多いですが、ストレス過多や姿勢が悪い状態を長時間続けることが多い。
ストレス、パソコン作業、肩こりなど

B. 続発性肋間神経痛

外傷・肋骨骨折や肋軟骨炎など

病気・胸膜炎、肺炎、肺ガン、腫瘍・帯状疱疹後神経痛、骨粗鬆症、変形性脊椎症など

—早期発見、早期治療—

診断が遅れると治療が遅れて治りにくくなってしまふ

—治療—

治療は内科、整形外科、皮膚科、ペインクリニック科を受診して下さい。神経痛に対する薬は大分改善され進歩しており、薬だけでも治ることが多くなりましたが、難治性の神経痛は是非ペインクリニック科の受診がお勧めです。

—予防—

- ウォーキングなど軽い運動
- 同じ姿勢を長時間続けないで、15分に1回は体を動かして下さい
- ストレスを抱えこまない
- 冷たい風に注意しましょう。発症の原因になったり、症状を悪化させるでしょう



地域活動紹介コーナー 後谷自治会・後谷長寿会の取り組みをご紹介します！



後谷いきいき健歩クラブ

最近“歩く機会”減っていませんか…？

「一人でウォーキングするのはちょっと…」「歩くだけじゃ楽しくない…」
という方も、みんなで楽しみながらウォーキング！

後谷いきいき健歩クラブは
地域ケア会議をきっかけに誕生した
新しいウォーキング団体です。

認知機能低下やフレイルの予防のため、
「みんなで健やかに歩く」ことを目標に、
今年の10月から活動しています。



- 第2土曜日 10時～(中級コース)
- 第3日曜日 10時～(上級コース)
- 第4火曜日 10時～(初級コース)

「長い時間歩けるか心配…」という方も
世話焼きメンバーが先導してくれるので、
安心して参加できます。

※集合場所はいずれも、後谷第一公園です。

※歩きやすい服装・運動靴着用の上、飲み物、タオル、帽子などを持参してください。

※お問い合わせは「後谷自治会」もしくは「後谷長寿会」まで。

こども村・子育て事業のお知らせ

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!

いまはこんな所だよ! 地域にできた みんなの居場所です。

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)

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

**★あそびどころは、おとなのなかで、
 はなしたいです。
 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ていきながら、
 おとなではなしていきながら
 よていです!

【案内図】
 としょかんのたてもの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：十日市場町周辺「こどもの居場所づくり」検討委員会
 <新治西部地域連合自治会/十日市場自治連合自治会/地区社会福祉協議会(新治西部地区/十日市場地区)/地区民生委員児童委員協議会(新治西部地区/十日市場地区)
 ・十日市場小学校/十日市場中学校/十日市場小中学校/緑区緑区子育て支援拠点「いっしょ」/
 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>

ゆるふわ 親子体操

お客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

**乳児親子のつどいの場
 よちよち園S**

11月・12月開催日時

11月25日(木)
 10時~11時30分
 申込み期間：11月4日(木)10時~開催前日17時まで

12月23日(木)
 10時~11時30分
 申込み期間：12月2日(木)10時~開催前日17時まで

乳児親子を対象とした“お話し場”を提供します。
 “同じ様な親子同士で集まれる場所がないな”“お友達作りしたいな”
 と思っている方はぜひ、ご参加ください!

場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象：0歳~未就学までの親子
 開催時間：10時から11時30分まで
 内容：あそび・おはなしの場、計測コーナー
 参加費：無料 持ち物：飲み物(必要であれば)
 参加人数：10組まで(事前申込み・先着順)
 申込み期間：10月7日(木)10:00~10月27日(水)17:00まで
 ※事前申込みが必要です。電話でお申し込みください!

※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、預かり保育はありませんのでご了承ください。

**乳幼児親子のつどいの場
 よちよち園B**

11月・12月開催日時

11月8日(月) 10時から11時30分まで
 申込み期間
 10月26日(火)10時~開催前日17時まで

12月13日(月) 10時から11時30分まで
 申込み期間
 11月23日(火)10時~開催前日17時まで

場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象：0歳~未就学までの親子
 内容：遊び場、計測コーナー設置
 持ち物：飲み物(必要な場合) 参加費：無料
 参加人数：親子10組まで(事前申込み)
 ※事前申込みが必要となります。電話にてお申し込みください。
 ※申込み、お問い合わせ：十日市場地域ケアプラザ 地域活動交流 まで
 申込み、お問い合わせ：十日市場地域ケアプラザ TEL: 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、預かり保育はありませんのでご了承ください。

※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。

【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

