

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136号

発行日：令和4年1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。

## 謹んで新年のお喜びを申し上げます

2022年が素晴らしい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。

本年も地域福祉の向上に努めケアプラザが地域活動・交流の場として地域の皆様が楽しく集える広場のような居場所となるよう

職員一同笑顔でお迎えいたします。変わらぬご指導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、今年度も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。

### 十日市場地域ケアプラザ

#### デイサービス(通所介護・通所介護相当サービス)営業日変更のご案内

令和3年12月1日からデイサービス(通所介護・通所介護相当サービス)営業日の日曜日を休業とさせていただきました。

なお、月曜日から土曜日と祝祭日はこれまで通り営業しますので、よろしくお願い致します。

## ぎっくり腰（急性腰痛）

夏目クリニック 夏目一夫

咳やくしゃみで腰に激痛が走った。重い物を持ち上げたり、腰を捻って物を取ろうとした時、床に落した物を拾おうとした時など、ささいなきっかけで起こることが多く、またこれとしたきっかけも無いのに腰が痛くなってしまった例が多い。

### ◆原因は◆

腰椎の椎間関節の捻挫、筋肉や筋肉を包んでいる筋膜、靭帯、椎間板、椎間関節の炎症、筋膜の損傷だったりですが、時に椎間板ヘルニアが紛れ込んでいる場合もあります。

### ◆その時どうする◆

ぎっくり腰が起った直後は、激しい腰の痛みで動けなくなることが多く、日常動作が大きく制限されます。痛みのためトイレまではって行く状態になったりします。しかし、多くの場合は痛みは激しくても病院で治療を要する程ではなく自然に回復していきます。無理のない範囲でなるべく早期に体を動かすようにして日常生活に戻れるでしょう。

### 腰痛の危険度チェック

- ① じっとしていても痛む ⇒ かなり危険ⓧ
  - ② 背中が曲がってきた ⇒ 少し危険
  - ③ お尻や下肢が痛む・しびれる
  - ④ 下肢のしびれで長く歩けない
  - ⑤ 体を動かした時だけ痛い ⇒ 危険なし
  - ⑥ 腹痛や発熱がある ⇒ かなり危険
- ) 危険・要注意

### ◆中高年の急性の腰痛の注意◆



大きな力が加わったわけでもないのに腰や背中が痛くなった。体の向きをかえたただけなのに……。背景には「がん」の骨への転移も考えた方がいい例もあります。また特に50才以上の女性は骨粗鬆症による大腿骨や脊椎の骨折も考えましょう。

### ◆ぎっくり腰と間違える急性の腰痛◆

整形外科・外傷（骨折・捻挫・脱臼など）・腰椎椎間板ヘルニア、転移性脊椎腫瘍、化膿性脊椎炎など  
消化器・胃・十二指腸潰瘍の穿孔・急性膵炎など  
循環器・解離性大動脈瘤など  
泌尿器・尿路結石・腎盂腎炎など  
婦人科・子宮外妊娠・子宮内膜症、骨盤不安定症など  
日頃から食事と運動に気を付けましょう。

# こども村からのお知らせ



**みんなあつまれ!**  
**こどものいばしょ**  
**こども村**  
Children's village  
**こども村をまちに増やすイベント**  
**開催日: 令和4年2月11日(金・祝)**  
**時間: 10:00~12:00**  
**会場: 十日市場ヒルタウン14街区集会所**  
**無料**

## 【内容】

### ★あなたも算数博士★

・5枚の紙から星を作ろう ・人の目はだまされる、離れてみるとあ〜らふしぎ?

### ★手芸★

・こども村のシンボルトパストリーを作ろう ほかにゲームなども用意しています  
ぜひご参加ください。ご家族、ご見学も大歓迎です♪

## 《案内図》



「電子地形図 25000(国土地理院)を加工して作成」

## 【こども村とは】

みどりのわ・ささえ愛プラン(緑区地域福祉計画)の新治西部地区・十日市場団地地区両地区の会議から誕生した小学生を主な対象とした居場所事業です。

現在、第4水曜日十日市場地域ケアプラザにて開催しています。

令和3年12月で3周年を迎えました。

※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、参加時に体温測定、手洗い・消毒、名前・電話番号を書いていただきます。

【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「いっぽ」/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>

／／コロナ禍での助け合い／／

# 笑顔をつなぐ食支援

新型コロナウイルスの影響で、食べる物、生活用品に困っている方を対象に、保存ができる食品の配布を行います！

## 提供食品の寄付募集中！

受付期間：令和4年1月10日（月）～1月31日（月）  
受付時間：9：00～17：00  
受付場所：十日市場地域ケアプラザ受付（緑図書館2階）

※ご予約は不要です。1品のみでの寄付も受け付けております。



### ◆ご提供いただける食品・日用品の条件

- ・ 未開封
- ・ 包装や外装が破損していない
- ・ 賞味期限まで2か月以上
- ・ 常温保存可能

### ◆食品の例◆

- ・ 飲み物（水、お茶など）
- ・ 穀類（お米、麺類）
- ・ 保存食品（缶詰など）
- ・ インスタント食品
- ・ レトルト食品

### ◆生活用品の例◆

- ・ ティッシュペーパー
- ・ トイレtpペーパー
- ・ 洗剤
- ・ マスク

## 食品受け渡し会！

配布日時：令和4年2月5日（土）13：00～15：00

配布場所：十日市場地域ケアプラザ（緑図書館2階）

対象：十日市場近辺在住で、新型コロナウイルスの影響によって収入が減少しており、食べ物に困っている方

定員：先着30名（事前申込み制）

申込み期間：令和4年1月10日（月）～1月31日（月）

申込み方法：下記にお問合せ頂くか、二次元コードにて申込み



【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

お問い合わせ先 十日市場地域ケアプラザ

☎ 045-985-6321 担当：樋口（ひぐち）三村（みむら）

.....※事業などは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。ご了承ください。.....

### 【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

