

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139号

発行日：令和4年5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。

【協力医交代のお知らせ】

令和4年4月1日より協力医が

夏目クリニック 院長 夏目一夫先生から高津内科医院 院長 高津竜太郎先生に変更となりました。

夏目一夫先生には、長年にわたり協力医として、ご助言等いただき誠にありがとうございました。

【新協力医からのご挨拶】

令和4年4月から横浜市十日市場地域ケアプラザの協力医となりました高津内科医院院長の高津竜太郎です。十日市場地域の皆様のお役に立てることに、喜びと感謝と重い責任を感じております。

私は、聖マリアンナ医科大学病院、東京大学附属病院での勤務を経て、平成16年に開業をいたしました。

高津内科医院は、生活習慣病や風邪などの一般内科疾患の初期診療（プライマリケア）と神経系特定疾患（神経難病）、循環器内科における高度医療のご提供を行う両面を兼ね備えたクリニックです。また、近接病院との病診連携によりMRI検査、CT検査、カテーテル検査などの高度医療機器を用いた検査を行うことが可能です。

対象疾患として、神経難病とされるパーキンソン病をはじめ、脊椎小脳変性症、多発性硬化症、重力筋無力症や認知症関連疾患として、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、てんかんなどの診断・治療、また脳梗塞、脳出血などの診断や治療及び脳卒中後の経過観察を行います。循環器内科とは心臓や血管における疾患の診断・治療を行う診療科です。

主に、高血圧や高脂血症、などの生活習慣病をはじめ、不整脈、心不全、動脈硬化などの診断・治療・管理を行っております。

また、当院は在宅支援診療所の届け出も行っており在宅診療にも注力しております。通院が困難な患者様、ご自宅で療養を継続したい患者様は、24時間、365日対応できる体制です。神経難病、がんの緩和ケアも可能です。人工呼吸器、中心静脈栄養、胃ろう管理も行っております。

患者様とその患者様に関わる多くの方たちとの信頼関係を第一に考え、本当にご満足いただける医療の提供をしていきたいと考えております。

何でも気軽にご相談いただければ幸いです。必ずお力になれると思います。

皆様のお役に立てるように全力で頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

新職員の紹介

4月から地域包括支援センターに入職いたしました看護師の綿引千枝と申します。

座右の銘は「笑う門には福来る」。

旭区で6年間地域包括の業務に携わって参りました。

緑区でも笑顔で頑張っていきたいと思っております。よろしくお願い致します。



緑十友会 ～身体と心のリハビリテーション～

緑十友会は、中途障害を抱えた人が、体操や趣味の活動などを通して、「**身体機能の維持**」「**生きがいがづくり**」「**仲間づくり**」を目的に、リハビリ活動を行っている団体です。
ボランティアさんのお手伝いもあり、毎回楽しく活動しています。
参加者・ボランティア共に募集中！みなさまのご参加をお待ちしております。

毎月 第3金曜日 13:30-15:30
十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール



新しく“ポッチャサークル”ができます！

年齢問わず、元気な方を募集中です。
時間があえばぜひご参加ください。私たちと一緒にポッチャを楽しみましょう！

活動日時：毎月2回 第2・第4土曜日 10:00-11:30 (暫定)

活動内容：①ポッチャを一緒に楽しくプレイ！
②会場セッティング
③原状復帰 (机・椅子を動かす、消毒を行う)

募集定員：8名

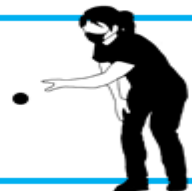
7月15日 (金) にポッチャイベント開催！

ポッチャは楽しいですよ！ぜひ参加してみてください！

開催日時：**7月15日 (金) 13:30-15:00**

開催場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

募集定員：8名



参加希望の方は 十日市場地域ケアプラザ

☎ 045-985-9034 綿引 (わたひき) 三村 (みむら) まで

★地域包括支援センターの相談者紹介先件数について★

地域包括支援センターでは、介護の必要な相談者が複数の事業所からサービスを選んでもいただけるよう、公正・中立の立場でサービス事業所の紹介や情報提供を行っています。紹介先状況を公表させていただきます。

こちらに関するご質問等に関しましては、個人情報に関わらない範囲でお答えするようにしていきたいと思っております。

	令和3年4月から令和4年3月まで		
相談者紹介先	十日市場地域ケアプラザへの紹介	その他の法人への紹介	合計
要支援	34	56	90
要介護	15	42	57
合計	49	98	147
比率(%)	33.3	66.7	100

十日市場地域包括支援センター 糸井・安藤・綿引 TEL：045-985-9034

こども村・ケアプラザ事業のお知らせ

みんなあつまれ! **こどものいばしょ**

こども村

Children's village

こども村 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。

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
14 街区集会所	13日 (水)	11日 (水)	8日 (水)	13日 (水)	10日 (水)	14日 (水)
ケアプラザ	27日 (水)	25日 (水)	22日 (水)	27日 (水)	24日 (水)	28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・電話番号を記入して手洗い・消毒をさせていただきます。

【十日市場ビルタウン 14 街区集会所】《案内図》 【十日市場地域ケアプラザ】

「電子地形図 25000 (国土地理院) を加工して作成」

【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 / 十日市場地区連合自治会 / 地区社会福祉協議会 (新治西部地区・十日市場地区) / 地区民生児童委員協議会 (新治西部地区・十日市場地区) / 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日曜日 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 (保険代等)
 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
4月25日	10:30~11:30	4月4日(月) 10時~前日17時まで
5月23日	10:30~11:30	5月2日(月) 10時~前日17時まで
6月27日	10:30~11:30	6月6日(月) 10時~前日17時まで
7月25日	10:30~11:30	7月4日(月) 10時~前日17時まで
8月22日	10:30~11:30	8月1日(月) 10時~前日17時まで
9月26日	10:30~11:30	9月5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。

乳児親子のつどいの場

よちよち園 S

6月・7月開催日時

6月23日(木) 10時~11時30分
 申込期間: 6月2日(木) 10時~開催前日17時まで

7月28日(木) 10時~11時30分
 申込期間: 7月7日(木) 10時~開催前日17時まで

乳児親子を対象とした“お話の場”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~8歳までの親子
 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 (事前申込制・先着順)
 ※事前申込みが必要となります。電話でお申し込みください
 申込先、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
 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。

乳幼児親子のつどいの場

よちよち園 B

6月・7月開催日時

6月13日(月) 10時から11時30分まで
 申込み期間: 5月24日(火) 10時~開催前日17時まで

7月11日(月) 10時から11時30分まで
 申込み期間: 6月21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 (事前申込制)
 ※事前申込みが必要となります。電話で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
 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。

月2回開催!

あたまとからだとこころの栄養

元気のわ

最近人に会う機会減ってるなあ...

それなら「元気のわ」行ってみれば?

日時: 毎月第2・第4火曜日 13:30~15:00 (原則)
 場所: 十日市場地域ケアプラザ2階 多目的ホール

あかるくあたまを使ってあきらめないをコンセプトに楽しみながら認知機能の維持・向上を目指しています。体操、ゲーム、脳トレなど、みんなで楽しみませんか?

お問い合わせは 横浜市十日市場地域ケアプラザ
 ☎ 045-985-9034 綿引(わたひき)三村(みむら)

令和4年度版

おげんきチェック

おげんきチェックって どんなことするの?

身長測定 体重・体脂肪率・BMI測定など 血圧測定 握力測定 保健師による健康講話

毎月第1金曜日 9:30~11:00 開催(原則)
 十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

参加費はなんと **無料!** 参加者時の **予約不要**

新型コロナウイルス感染を恐れるあまり、外出を控えすぎていませんか? 動かない状態が続くと『フレイル(虚弱)』が進行します。ご自身の身体の状態を知るためにも、ぜひご参加ください!

お問い合わせは 横浜市十日市場地域ケアプラザ
 045-985-9034 綿引(わたひき)三村(みむら)まで

／／ 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6月2日（木）～6月30日（木）
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
- ・ トイレットペーパー
- ・ 洗剤
- ・ マスク

食品受け渡し会！

配布日時：令和4年7月2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6月2日（木）～6月30日（木）
申込み方法：下記にお問合せ頂くか、2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

