

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140号

発行日：令和4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>

▶ホームページ



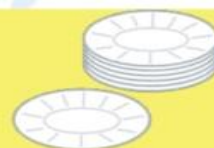
▶Twitter



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。



ビー玉や紙皿や工作用紙を使って
発明工作してみよう！
特許についても学ぼう！



- ◆ 日時：7月29日（金）10：00～11：30
- ◆ 対象：小学生 12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12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

主催：横浜市十日市場地域ケアプラザ

高齢者熱中症予防—水分補給の注意

今年も熱中症による救急搬送の報道が多くなっています。その中でも熱中症死亡総数に占める65歳以上の割合が極めて多く2020年で86.1%となります。(厚生労働省資料より)
気温が高く体温が上昇しすぎると体内の調節機能がうまく働かなくなり、めまい、悪心、倦怠感、頭痛、失神、けいれん、高体温などの症状を起こします。この状態の総称を、熱中症と呼びます。高齢者は、皮膚にある温度センサーが老化によって鈍くなり、暑さやのどの渇きを感じにくくなっています。

また、老化によって脳が指令を出しても皮膚血流量や発汗が思うように増加させられないことも多く、若年者に比べて熱を放散させる能力が低く、熱がこもりやすくなっています。

熱中症は重症化すると死に至ることもある怖い病状ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。暑い日に様子がおかしいというときにはまず熱中症を疑いましょう。

個人でできる予防の基本は以下の通りです。

- ① 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を使用する。
- ② のどが渇かなくてもこまめに水分補給をする。
- ③ 外出は熱がこもらない服装で、日よけ対策をする。
- ④ 無理せず適度に休憩をとる。
- ⑤ 栄養バランスを考えた食事と体力づくりをすすめる。



高齢者の熱中症を予防するためには、室温調整やこまめな水分補給などが必要です。

但し水分補給については、注意しなければいけない点があります。テレビのCMなど宣伝している経口補水液、スポーツドリンクには塩分、糖分が多く含有されています。高血圧症、糖尿病、腎臓病、心臓病、脳血管疾患等で治療中の方は摂取をすることで基礎疾患が増悪する可能性があります。必ず主治医と相談してからお飲みください。

みなさん、詐欺に **注意** してください!!



今年に入り、特殊詐欺の件数が増えています。その中でも特にオレオレ詐欺、還付金詐欺、キャッシュカード詐欺などが多いです。

昨年の同時期に比べても被害が増えていますのでご注意ください。

また、地域では、子供を名乗り、「家にある古いカメラを売りたい。〇〇時に取りに行くから出しておいて」との電話があったとのこと。

あやしいと思う電話がかかってきたら、家族や周りの方、警察に相談しましょう！
また、全国共通の消費者ホットラインでも相談できます。電話番号は188です。

【特殊詐欺 被害状況】

	緑区 (令和4年1月1日~5月31日)	神奈川県 (令和4年1月1日~5月31日)
件数	20件	1,461件
被害額	約5,149万円	約13億800万円

こども村・ケアプラザ事業のお知らせ

8月は介護者の集い たんぽぽ、おげんきチェック、元気のわ、ごきげん・くらぶはお休みです

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・電話番号を紙に書いて手洗い・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 / 十日市場町連合自治会 / 地区社会福祉協議会 (新治西部地区 / 十日市場町地区) / 地区民生委員児童福祉協議会 (新治西部地区 / 十日市場町地区) / 十日市場中学校 / 十日市場小学校 / 緑地区域子育て支援拠点「いっほ」 / 緑地区域子育て支援拠点「あまのこ」

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。

乳幼児親子のつどいの場 よちよち園B

8・9月開催日時

8月8日(月) 10時から11時30分まで
申込み期間: 7月19日(火) 10時~開催前日17時まで

9月12日(月) 10時から11時30分まで
申込み期間: 8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~未就学前までの親子
内容: あそび場、計測コーナー設置
参加費: 無料 持ち物: 飲み物 (必要な場合)
参加人数: 10組まで (事前申込制・先着順)
※電話にてお申し込みください。
申込み先: 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。 主催: 横浜市十日市場地域ケアプラザ

乳幼児親子のつどいの場 よちよち園S

乳児親子を対象とした“お話の場”です。“親子同士で集まれる場所はないかな”“お友達作りしたいな”と思っている方、ぜひご参加ください!

8月・9月開催日時

8月25日(木) 10時~11時30分
申込み期間: 8月4日(木) 10時~開催前日17時まで

9月22日(木) 10時~11時30分
申込み期間: 9月1日(木) 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~歩く前までの親子
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: 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。

月2回開催!

あたまとからだところの栄養 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)

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、外出を控えずいていませんか? 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



緑ほのぼの荘職員がガイドとなり、過去に旅行した国々の一部を写真とお話を交えて街歩きします。

コロナ禍で気軽に海外旅行へ行けない状況ですが、緑区にいながら“海外旅行気分”を味わってみませんか？

オンライン参加もできます。この機会に体験してみたいはいかがでしょうか？



ご参加ください

開催日時 : **8月25日(木) 13:30~14:30**

開催場所 : 地域ケアプラザ(十日市場・東本郷・長津田) もしくはオンラインによる参加(Zoom)

対象者 : 緑区内在住で60歳以上の方誰でも(先着順)

定員 : 各ケアプラザ・オンラインでそれぞれ20名ずつ

参加費 : 無料



お申し込み方法

申し込み期間 **7月11日(月)~8月14日(日) 9:00~17:00**

会場参加希望の方 : 参加したい会場で直接、または電話でお申し込み

オンライン参加希望の方 : お申し込みフォームにて申込み

▼オンライン参加のお申し込みはこちら

メイン会場	十日市場地域ケアプラザ	☎ 045-985-6321
サブ会場※	東本郷地域ケアプラザ	☎ 045-471-0661
	長津田地域ケアプラザ	☎ 045-981-7755



※サブ会場は、メイン会場と別ケアプラザの会場をオンラインでつないだものを指します。

主催：十日市場地域ケアプラザ・老人福祉センター緑ほのぼの荘 共催：東本郷地域ケアプラザ・長津田地域ケアプラザ

※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

