

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141号

発行日：令和4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>

▶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。

地域ケアプラザの夜間利用方法が変わります

今後ますます進展する超高齢社会において、地域ケアプラザを中心とした横浜型地域包括ケアシステムの構築と、近年相談件数が大きく増加している地域ケアプラザの日中の相談支援の充実・強化を図るため、地域ケアプラザの夜間利用方法を変更します。

●福祉・保健に関する相談時間を変更します。

※福祉保健に関する相談電話 045-985-9034 に関する対応です。

令和4年9月まで（現在）	令和4年10月から
<p>相談時間 月～土：9～21時 日・祝：9～17時 （年末年始及び月1回の施設点検日は休館） 上記以外の時間帯は、上記の相談番号は、特別養護老人ホームに転送し対応しています。</p>	<p>相談時間 月～土：9～<u>18時</u> 日・祝：9～17時 （年末年始及び月1回の施設点検日は休館） 上記以外の時間帯は、上記の相談番号は、<u>看護師等が対応するコールセンター</u>に転送し、対応します。</p>

●予約がない場合の夜間閉館を試行実施します。

令和4年9月まで（現在）	令和5年4月から
<p>開館時間 月～土：9～21時 日・祝：9～17時 （年末年始及び月1回の施設点検日は休館） 現在、新型コロナウイルス感染症対策の観点から、月～土の夜間の利用予約がない場合、18時閉館としています。</p>	<p>開館時間 月～土：9～<u>21時（※）</u> 日・祝：9～17時 （年末年始及び月1回の施設点検日は休館） <u>※18～21時に施設予約がない場合は18時に閉館</u> <u>（予約のある日は21時まで開館）</u> <u>18～21時の予約は切</u>は、職員勤務体制を整えるため、<u>利用希望日の前月上旬頃</u>の予定です。 詳細は、別途、利用団体等に説明していきます。</p>

協力医 高津内科医院 高津先生からの健康アドバイス

「他人ごとではない糖尿病」



糖尿病は、血液中のブドウ糖を細胞へ運ぶインスリンの分泌異常によって発生し、血糖値やヘモグロビンA1c (HbA1c) 値が基準値よりも高い状態が続く病気です。

血液検査で、空腹時血糖値が 126 mg/dl 以上、また随時血糖値が 200 mg/dl 以上、この両方を満たした場合は糖尿病の確定診断となります。

厚生労働省によると 2017 年時点での糖尿病患者数は 328 万人を超えると報告されています。さらに糖尿病を強く疑われる人、可能性を否定できない人を合わせると 2251 万人に達し、決して他人ごとではない病気です。

糖尿病の最大の問題点は、引き起こされる合併症にあります。

微小血管に糖の酸化物が詰まって血管が徐々に破壊され、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症といった三大合併症を生じます。また大血管障害である、足の壊疽、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞を引き起こします。

1998 年の九州大学医学部における調査では、糖尿病は悪性腫瘍死の発生のリスクを有意に増大させる結果が示されました。ヘモグロビンA1c の高値の人ほど胃がんの発生率が高く、糖尿病は悪性腫瘍の重要な危険因子であると報告されています。糖尿病と診断されたことのある人は、ない人に比べ 20-30%ほど、後のがんになりやすくなる傾向があり、男性では肝がん、腎臓がん、膵がん、結腸がん、胃がん、女性では胃がん、肝がん、卵巣がんでこの傾向が強いとされています。

さらに糖尿病はアルツハイマー型認知症のリスク要因となっています。

次回に続く



野菜、足りてますか？

ベジチェック



手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を測定できます。
普段どのくらい野菜を食べているか、この機会にチェックしてみませんか？

日時 : 10月7日(金)9:30~11:00

場所 : 十日市場地域ケアプラザ多目的ホール

参加費: 無料 (事前予約は不要です)

※ベジチェックのご体験に加え、身長・体重・握力・血圧などの測定も行います。測定後は看護師による健康講話を行う予定です。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、
認知症のことを知り、温かく見守り、そっと手助けする方のことです。
「認知症ってなんだろう?」「こんな時どうしたらいいんだろう?」
ということと一緒に考えていきましょう。

日 時：9月29日（木） 13時30分～15時
場 所：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
対 象：地域住民の方
定 員：先着15人(定員になり次第終了) 参加費：無 料
申 込 み：9月9日（金）10時から



内 容

- ・ 認知症ってなんだろう?
- ・ 認知症の人への対応の仕方は?など

【お申し込み先】
985-6321
十日市場地域ケアプラザ

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…
- ◆使っているけどわからないことが多い…



参加をして少しでも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
11/2（水）	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)
11/16（水）		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：10月3日（月）10:00～
予約方法：電話での申し込み
定 員：先着15人(定員になり次第終了)
※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。

SDGsについて 楽しく学んでみよう



開催日時：10月29日(土)10時～12時

場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：塚本 充さん（株式会社日本設計勤務）

〔 2030SDGs ゲーム公認ファシリテーター
SDGs de 地域創生公認ファシリテーター 〕

参加人数：20人（先着順）

- ・小学校5年生以上なら1人で参加できます
- ・4年生以下はご家族と一緒に参加できます



申込み開始日時：9月20日(火)10時から

申込み方法：お電話か2次元コード(先着順)

電話：045-985-6321

(十日市場地域ケアプラザ)

申込み
2次元コード



SDGsを知りたい方
地域でつながりたい方
一緒に考えてみませんか？
カードを使って
ゲーム方式で学んでいきます。

※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。

【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

【休館日（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

