

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142号

発行日：令和4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。

暮らしを守る講座

# エンディングノートの

# 書き方講座

(共催:コスモス成年後見サポートセンター)

緑区版エンディングノート「My Life これからの私がいきいきと暮らしていくために」を使って、思いを大切な方へ残すための書き方を分かりやすく説明します。

ペットやデジタル遺産の説明もありますので、ご心配のある方ぜひご参加ください！

日時：令和4年11月29日(火) 13:30~15:00

場所：十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：山口 貴之氏(行政書士 コスモス成年後見サポートセンター)

内容：緑区版エンディングノート(参加者の方に配布)

対象：興味のある方 先着15名(事前申込制)

募集期間：令和4年11月9日(水) 10:00~

\*お電話にてお申し込みください。

参加費：無料

持ち物：筆記用具



<お申込み・お問合せ>

横浜市十日市場地域ケアプラザ 【 地域活動交流・地域包括支援センター 】

TEL 045-985-6321

## 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」



今回は、糖尿病が全身の大小血管の病気、がん、認知症を引き起こす可能性があることをお話いたしました。

糖尿病のごく初期の場合には、無症状で経過をする場合がほとんどですが、絶対に見逃してはいけない5つの症状があります。

#### ① 足のしびれ

血流障害による末梢神経障害が原因で、特に足先に多く認めます。違和感、冷え等もあり、感覚低下のため、けがや感染に気付きにくい危険もあります。

#### ② のどの渇き、多飲、多尿

高血糖のため血管外の水分を引き込まれるために起こる症状です。日中、夜間を問わずトイレの回数が多い状態です。

#### ③ 体重減少

エネルギーである糖がインスリン不足のため細胞内に取り込めず、細胞が機能不全に陥ります。エネルギー不足を補うため、筋肉、骨を破壊してエネルギーとして使用します。それにより体重が急激に減少します。

#### ④ 感染しやすくなる

血糖値が高くなると、感染防御の白血球の働きが悪くなります。感染しやすく、治癒しにくい状態です。

#### ⑤ 眼のかすみ、まぶしさ

目の網膜の毛細血管障害の症状です。出血をしているかもしれません。以上の症状に心当たりがある場合は受診が必要です。

次回に続く

## みなさん、詐欺に**注意**してください!!



今年になり特殊詐欺被害が増えています！  
緑区では9月末現在で、昨年より25件増加しています。

最近では会社のお金が入ったカバンを無くした、役所職員、架空請求などを多様な詐欺に関するトラブルが多く発生しているとのこと。

あやしいと思う電話がかかってきたら、留守番電話にして、すぐに出ない、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～ 9月30日)	神奈川県 (令和4年1月1日～ 8月31日)
件数	51件	1,180件
被害額	約9,200万円	約23億2,200万円

# 緑区地域子育て支援拠点いっぽのリユースを紹介

「緑区地域子育て支援拠点いっぽ」では、親子で遊べるひろばや子育てに関する相談、情報提供などに加えて子育て世帯に向けてのリユースを行っています。

リユースでは着られなくなったこども服や使わなくなった雑貨、遊ばなくなったおもちゃなどを利用者さんから譲ってもらい、欲しい方へ提供しています。

ひろばにリユースボードを掲示したり、提供できるものをまとめたリユースファイルを置き、お子さんを遊ばせながら品物を選ぶことができます。



回収できるものと回収できないものの一例です。

## 回収出来るもの

- ・子ども服(洗濯済みのもの・サイズ 120 cmまで)
- ・帽子、手袋などの小物、雨具
- ・下着(未使用品・サイズ 120 cmまで)
- ・子どもの靴(洗濯済みのもの)
- ・マタニティウェア、育児用品、抱っこひも、授乳枕
- ・ベビーカー、バウンサーなどの大物
- ・雑貨、おもちゃ、絵本 など

## 回収出来ないもの

- ・汚れのひどいもの、壊れたもの、破れたもの  
(穴あき、シミ、ほつれ、色あせ)
- ・飲食店などのおまけのおもちゃ
- ・雑誌などの付録
- ・ぬいぐるみ など

※品物に関して質問等がある場合は、  
いっぽまでお問合せください。

いっぽの職員さんからは

『子育てしている方、子育て支援に関わっている方にも是非知って頂けたら嬉しいです』とのこと。  
みなさま活用してみてください。

【リユース用品に関するお問い合わせ】 緑区地域子育て支援拠点いっぽ

住所:226-0025 緑区十日市場町817-8 電話:045-989-5850

## 知っていますか、障害者週間

障害のある人が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加することを促進するため、日本では、障害者基本法に基づき、毎年12月3日から12月9日までの一週間を「障害者週間」となっております。

十日市場地域ケアプラザでは少し早いですが、**11月15日(火)から11月25日(金)まで**十日市場近隣にある事業所の展示会を1階ロビーで行います。

お近くに来られた時はぜひみてください。



# こども村 10月から3月のお知らせ

**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、宿題をしったりできるよ。 **無料**

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	11月	12月	1月	2月	3月
14 街区集会所	12日 (水)	9日 (水)	14日 (水)	11日 (水)	8日 (水)	8日 (水)
ケアプラザ	26日 (水)	23日 (水)	やすみ	25日 (水)	22日 (水)	22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。

【十日市場ヒルトウン 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「いっほ」 / 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>

## 年末年始休館日のお知らせ

令和4年12月29日(木)から令和5年1月3日(火)までお休みをいただきますので、よろしくお願い致します。

※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

