

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143号**

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。

発行日：令和5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



## 謹んで新年のお喜びを申し上げます

新しい年が皆様にとって幸多き一年となりますようお祈りいたします。  
感染症がなかなか収まりませんが、皆様が安心して来館できるよう  
適切な感染防止策を継続しております。

地域ケアプラザが活動・交流の場として、楽しく集える広場のような施設  
となりますよう、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



## 十日市場地域ケアプラザ事業のご案内

地域ケアプラザは、横浜市独自の施設で誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域づくりを進める5つの部門を設置して、取り組みを進めています。

### ① 地域活動交流事業

赤ちゃんから高齢者、障害がある人など地域に暮らす方が対象で地域の支えあい作りを一緒に取り組む横浜市独自の事業です。

自主事業の企画運営・貸部屋、ボランティア育成、情報提供などを行っています。

### ② 地域包括支援センター(福祉相談電話番号:985-9034)

地域の身近な相談窓口です。介護や福祉のご相談、介護保険申請受付、介護予防や健康づくりのお手伝いなどを行っています。お気軽にご相談ください。相談は無料です。

相談対応時間:平日9時から18時、日・祝日9時から17時です。(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、看護師等が対応するコールセンターに転送し、対応します。

☆担当地域:新治町・十日市場町・長津田みなみ台7丁目8番19号～27号、9番～32番

※お待たせさせない為、ご来館の日時を調整致しますので、事前にお電話ください。

また、要支援1・2の方の予防プラン作成、サービスの調整、地域のネットワーク作りなども行っています。

### ③ 生活支援体制整備事業

住み慣れた地域で誰もが安心して暮らし続けられるように、生活の支えとなるような仕組みづくりのお手伝いをします。

年齢を重ねてもお互いに支え合い、いつまでも元気に活躍できるまち作りをお手伝いします。

※地域のみなさまが、元気で楽しく過ごせる活動や居場所がありましたら教えてください。

### ④ 居宅介護支援事業

介護支援専門員(ケアマネジャー)が、介護保険制度で要支援、要介護認定を受けた方を対象に、住み慣れた地域で自分らしい生活が過ごせるように、ケアプランの作成やサービス事業所との連絡調整を行います。

### ⑤ 通所介護事業(デイサービス)

要支援、要介護認定を受けた方に、日帰りで入浴、食事、機能訓練、レクリエーションなどを専門のスタッフがサービスを提供する介護保険事業です。

## 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」



糖尿病の薬物療法は重要ですが、まずは自分自身での生活習慣の改善が基本になります。今日からでも始められて、無理なく長続きする自己管理を提案いたします。(2型糖尿病のお話を中心です。)

#### ① 体重計に毎日のる。

糖尿病は肥満によって発症したり悪化したりします。体重計を使いやすい場所に置き、体重計にのることを習慣化しましょう。

#### ② 歩数計を持ち歩く。

普段自分が実際どれくらい歩いているのかを把握してみましょう。生活の中で歩数が増えるよう工夫しましょう。糖尿病には有酸素運動が有効ですが、歩くことが最も簡単です。

#### ③ 食事は野菜から食べる。

野菜に多く含まれる食物繊維は糖の吸収を抑え血糖値の上昇をゆるやかにします。糖尿病の食事は栄養バランスを良くすることも重要ですが、野菜を食べないと偏った食事になりがちです。

#### ④ 甘い飲み物はやめる。

サイダー、コーラ、フルーツ系炭酸飲料、缶コーヒーなどの甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。1本分(500ml)のエネルギー量を角砂糖(3.3g)に置き換えると16~17個にもなります。これらの飲み物に含まれる糖分は、非常に早く吸収されます。血糖値を一気に上げたり、中性脂肪として蓄積されやすかったりします。

以上、簡単そうに思えますが、日常生活で意識していただければ必ず糖の代謝が良い方向になると思います。

## 横浜市十日市場地域ケアプラザ LINE はじめました

### お友だち募集中

お友だち登録で  
ケアプラザからのお知らせや  
講座・イベントの情報が  
受け取れます。

ID

@784fydbn

QRコード



お元気チェック

## AI(人工知能)で歩行診断会

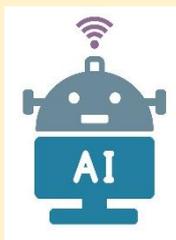
歩行診断ソフトを使って歩行状態を撮影！  
今のあなたの歩行状態を解析します！  
**ここがすごい！**

- ① 歩行の特徴がわかり  
転倒を事前に防ぎます！
- ② 歩行の改善ポイント、  
適切な運動メニューがわかります！

日時：2月3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

料金無料  
申込み不要



協力)福祉用具ヤマシタ

ケアプラザ出張健康講座

## 身近な場所で介護予防「ぴちぴち教室」開催！

場所：ヒルタウン7街区集会所

日にち：

3月8日(水)	フレイル予防のための運動講師の体操
3月15日(水)	フレイル予防のための栄養のお話し
3月22日(水)	オーラルフレイル予防のためのお口のお話し

時間：10:00~11:30(受付9:30~)

対象：いつまでも元気でいたい65歳以上の方  
3週連続で参加できる方 先着15名

申込開始日：令和5年2月8日(水)10時から

料金無料  
要申し込み



申し込み・お問い合わせ：十日市場地域ケアプラザ

045-985-6321 綿引(わたひき)

乳幼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♪

**乳幼児親子の  
つどいの場**

**よちよち園S**  
1月開催日  
1月26日(木)  
10:00~11:30  
※2月はお休みです

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)  
申込期間：1月5日(木)10:00~1月25日(水)17:00まで

※事前申込みが必要です。

お電話か2次元コード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 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**  
2月開催日時  
**2月13日(月)**  
10時~11時30分

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)  
申し込み期間：1月17日(火)10:00~2月12日(日)17:00まで

※お電話か2次元コードにてお申し込みください。よちよち園B  
お申込み

申し込み先：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



掲載以外の事業も行っております。ホームページや館内掲示やチラシの配架なども行っておりますので、ご確認ください。

# 笑顔をつなぐ食支援

食品、生活用品に困っている方を対象に、受け渡し会を行います！

## 提供食品の寄付募集中！

受付期間：令和5年1月10日（火）～1月31日（火）

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、未使用
- ・ 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

## 受け渡し会！

配布日時：令和5年2月4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：十日市場周辺在住で、食べ物に困っている方

定員：先着30名（事前申込み制）

※お持ち帰り用の袋をお持ちください。



申込み期間：令和5年1月10日（火）～1月31日（火）

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）

## ※バザーフェスタ中止のお知らせ※

今年度もバザーフェスタは、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止いたします。

### 【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

