

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144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3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



夜間貸館利用手続きの変更について

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。(令和5年4月から予約がないときの夜間閉館の試行実施)

■ 夜間の予約開始日

団体Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・未登録団体(優先予約)

団体区分ごとの申込開始月(3~1か月前)の

1日~

※予約枠数を超えてご利用する場合は

前月の10日~12日までの予約となります。

団体Ⅳ・Ⅴ・未登録法人団体

前月の10~12日まで

申込可能期間	団体Ⅰ	団体Ⅱ	団体Ⅲ	未登録団体	団体Ⅳ	団体Ⅴ	未登録法人
前月の9日以前	○	○	○	○	○	○	○
前月の9日	○	○	○	○	○	○	○
前月の10日	○	○	○	○	○	○	○
前月の11日	○	○	○	○	○	○	○
前月の12日	○	○	○	○	○	○	○
前月の13日	○	○	○	○	○	○	○
前月の14日	○	○	○	○	○	○	○
前月の15日	○	○	○	○	○	○	○
前月の16日	○	○	○	○	○	○	○
前月の17日	○	○	○	○	○	○	○
前月の18日	○	○	○	○	○	○	○
前月の19日	○	○	○	○	○	○	○
前月の20日	○	○	○	○	○	○	○
前月の21日	○	○	○	○	○	○	○
前月の22日	○	○	○	○	○	○	○
前月の23日	○	○	○	○	○	○	○
前月の24日	○	○	○	○	○	○	○
前月の25日	○	○	○	○	○	○	○
前月の26日	○	○	○	○	○	○	○
前月の27日	○	○	○	○	○	○	○
前月の28日	○	○	○	○	○	○	○
前月の29日	○	○	○	○	○	○	○
前月の30日	○	○	○	○	○	○	○
前月の31日	○	○	○	○	○	○	○

夜間開館日のその後の施設利用申込

その月の夜間開館日が決定した後は、夜間開館日の空いているお部屋の施設利用申込は、直前まで可能となります(日中の申込方法と同じです)。

※夜間閉館が決まった日のケアプラザの開館時間は18時までとなります。

毎月の閉館時間の確認は緑区役所のホームページ、十日市場地域ケアプラザのホームページに掲載いたしますのでご確認ください。

[緑区ホームページ](https://www.city.yokohama.lg.jp/midori/kurashi/fukushi_kaigo/chiikifukushi/shisetsu/cp/cp-shokai.html)

https://www.city.yokohama.lg.jp/midori/kurashi/fukushi_kaigo/chiikifukushi/shisetsu/cp/cp-shokai.html

[十日市場地域ケアプラザホームページ](http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/)

<http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>

ご不明な点がございましたら、いつでもお問い合わせ下さい。よろしくお願ひ致します。

横浜市十日市場地域ケアプラザ

電話：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

「肺炎球菌ワクチンも忘れないでください」



現在、日本人の死因は、がん、心臓病、脳卒中に次いで第4位は肺炎です。その9割以上が65歳以上の高齢者です。1980年代以降からは抗生物質が効きにくい「肺炎球菌」による肺炎が増加しています。風邪、インフルエンザ、新型コロナなどがきっかけに発症する普通の生活をしている人がかかる肺炎の原因は「肺炎球菌」が40%と最も多いと報告されています。「肺炎球菌」ありふれた菌で、健康な人でも口やのどにいますが、慢性疾患の合併症や抵抗力の低下、誤嚥などによって菌が肺の奥で増殖して肺炎を引き起こします。

治療は抗生物質投与、呼吸管理、栄養管理です。しかし予防に勝る方策はありません。現在「肺炎球菌ワクチン」が実用化され、ワクチン接種による肺炎予防の有用性が世界的に確認されています。スウェーデンで65歳以上の約25万人を対象に行われた大規模試験では「肺炎球菌ワクチン」を接種した人は、未接種の人に比較して重症化や死亡が半数以下に減少しました。

「肺炎球菌ワクチン」は接種後5～8年の効果持続があるとされ、インフルエンザワクチンと両方接種することの相乗効果も確認されています。「肺炎球菌ワクチン」は高齢者の定期接種制度があります。この制度では、今までワクチン接種したことがない方を対象に、5年間に1人1回、定期接種の機会を設けています。最近は何回かの新型コロナワクチン接種で混乱も多かったと思いますが、「肺炎球菌ワクチン」接種は迷わずに接種することをお勧めいたします。

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



十日市場地域ケアプラザの事業のお知らせ

介護者の集い たんぽぽ



介護をしている方、介護経験のある方にご参加いただき、茶話会を行っています。
なかなか身の回りに介護について話をする相手のいない方、介護疲れで外に出る機会の少ない方
など、お気軽にご参加ください。ご興味のある方はお問い合わせください。

日時:毎月第2水曜日 13:30~15:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:現在介護をしている方、介護経験のある方(登録制) 問合せ先:045-985-9034

お元気チェック



身長・体重・体脂肪率・BMI・血圧・握力などの測定や
看護師による健康講話を実施しています。ご自身の体の状態を知るために、ぜひご参加ください。

日時:毎月第1金曜日 9:30~11:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:どなたでも(予約不要) 問合せ先:045-985-9034

元気のわ

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。最近人に会う機会減ってるなあと思っている方、体操、
ゲーム、脳トレなど、みんなで楽しみませんか？

日時:毎月第2、4火曜日 13:30~15:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:対象:どなたでも(予約不要) 問合せ先:045-985-9034

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♪

日時:毎月第4木曜日 10:00~11:30 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(事前申込制・先着順) 問合せ先:045-985-6321

よちよち園 B



乳幼児親子を対象とした“遊びの場・つどいの場”です。
“親子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♪

日時:毎月第2月曜日 10:00~11:30 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(事前申込制・先着順) 問合せ先:045-985-6321

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？

日時:毎月第4月曜日 10:30~11:30 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:3か月以上未就園児親子(事前申込制・先着順) 参加費:300円(保険代等)
問合せ先:045-985-9034

ホームページや館内掲示やチラシの配架なども行っていますので、ご確認ください。

十日市場地域ケアプラザ 子育て支援事業

アミューズメント

『よちよち園A』

緑図書館の2階にある 十日市場地域ケアプラザで
地域で子育てをしている“親子”を対象とした、
親子交流プログラム&ミニサロンを実施します♪
“たくさんのお友達を作って、色々なことで遊びたい！”
と、思っている方はぜひご参加くださいネ♪

『よちよち園』アミューズメント 日程

日時:4/20、5/18、6/15、6月下旬～7月上旬、9/21、10/19
11/16、12/21、1/18、2/15、3/21 の第3木曜日
全11回シリーズ 10:00 ~ 11:30

※6月下旬～7月上旬はトマト狩りを予定しているため、
日時未定としています。
7、8月の定期開催はお休みです。

場所:横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

対象:1歳以上の未就園児親子で、なるべく全11回参加できる方

参加費:無料

定員:10組(抽選)

〔申込期間終了後、応募多数の場合、抽選を行います。
4月初旬にご参加の可否について、ご連絡をお電話で致します。〕

申込期間:3月6日(月)10時から3月31日(金)17時まで
お電話か2次元コードからお申し込みください。



問合せ・申込み先:横浜市十日市場地域ケアプラザ まで

TEL 045-985-6321

【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

