

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145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5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



# いつまでも自分の足で歩こう！

## ～杖・歩行器を活用して～

杖や歩行器って  
歩けなくなってから  
使うものでしょ？

### 2023年6月2日(金)

そもそも歩くと  
どう身体にいいの？

十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

13:30～15:00

参加  
無料

対象者

いつまでも自分の足で歩きたい方  
20名(年齢・住所の制限なし)

申込期間

5月8日(月) ～ 5月31日(水)  
10:00 ～ 17:00

講師

株式会社スペースケア  
福祉用具専門員 及川様・山下様

申込方法

十日市場地域ケアプラザへ  
電話 **045-985-9034**  
もしくは受付にて直接お申込み

### ★地域包括支援センターの相談者紹介先件数について★

地域包括支援センターでは、介護の必要な相談者が複数の事業所からサービスを選んでもらえるよう、公正・中立の立場でサービス事業所の紹介や情報提供を行っています。

紹介先状況を公表させていただきます。

こちらに関するご質問等に関しましては、個人情報に関わらない範囲でお答えするようしていきたいと思っております。

	令和4年4月から令和5年3月まで		
相談者紹介先	十日市場地域ケアプラザへの紹介	その他の法人への紹介	合計
要支援	25	36	61
要介護	18	44	62
合計	43	80	123
比率(%)	34.96	65.04	100

十日市場地域包括支援センター 糸井・安藤・綿引 TEL：045-985-9034

## 協力医 高津内科医院 高津先生からの健康アドバイス

### 「筋肉トレーニングのすすめ1 サルコペニアの予防」



加齢に伴って筋肉がやせ衰えていくことを「サルコペニア」といいます。

サルコペニアは、体重を支える下半身、体幹の筋肉といった日常生活に直結した筋肉において激しく進行します。たとえば、体重を支える大腿部の筋肉では、30歳代くらいから萎縮し始め、80歳代には、平均して20歳代の半分程度にまで筋肉が細くなります。

それゆえいつまでも活動的で元気に過ごすためには、特に脚の筋肉のサルコペニアをいかに防ぐかが極めて重要となります。90歳、100歳までご在命の方も珍しくなくなってきています。90歳、100歳になればさらに筋肉細胞の死滅、筋肉の萎縮は進みます。サルコペニア予防として現在分かっている最も効果的な運動は、筋肉に強い負荷をかけて鍛える筋肉トレーニングです。

筋トレ実施者では高齢でも一般の筋肉トレーニングを行っていない若年者よりも筋力が強く、加齢による筋力の低下率は非実施者の3分の1程度に抑えられているという報告があります。ほかの運動も効果がないわけではありませんが、筋肉トレーニングほどの明らかな効果を得るのは難しいようです。

「年をとってから筋トレを始めても筋肉はつくの？」などと疑問に思われるかもしれませんが。実は世界中で高齢者の筋肉トレーニングの効果を示す研究結果が出ています。

つづく

## 自治会・老人会・地域活動団体のみなさま チラシ用ラックをご活用ください



地域ケアプラザ1階ロビーに  
チラシラックを増設いたしました。

情報誌の配架や地域活動の  
周知などにぜひご活用ください。

※政治・宗教・営利目的など、チラシの  
内容によっては配架出来かねます。

※配架をご希望の自治会・老人会・  
地域活動団体の方は下記まで  
ご相談下さい。

チラシ用ラックについてのお問い合わせは  
生活支援コーディネーター 三村（みむら）045-985-9034 まで

## 笑顔をつなぐ食支援

今回はお米の受け渡し会を行います！

### 開催日時

配布日時：令和5年7月8日（土）13：30～15：00  
配布場所：十日市場地域ケアプラザ（緑図書館2階）  
対象：十日市場近辺在住で、食べ物に困っている方  
定員：先着20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

申込み期間：令和5年6月9日（金）10時～6月30日（金）  
申込み方法：電話かURLか2次元コードにてお申込み  
URL：<https://forms.gle/WN7f7XaUgyF8unGs8>



【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）

## 十日市場地域ケアプラザ 定期開催事業のご案内

### 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。

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。

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 ※5月5日はお休みです

### 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。

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。

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。

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。

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：045-985-6321

ホームページやSNSでの発信、館内掲示やチラシの配架も行っていますので、ご確認ください。



# 地域事業 こどもの居場所 こども村の開催日について



**こども村** いまはこんな所だよ!

① あそび 遊んだり、しゅくだい 宿題をしたりできるよ。

② おとな 大人もいるので、あそび いっしょに遊んだり、はな 話したりしよう!!

**無料**

## 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	12日 (水)	10日 (水)	14日 (水)	12日 (水)	8月休み	13日 (水)
ケアプラザ	26日 (水)	24日 (水)	28日 (水)	26日 (水)		27日 (水)

## 《案内図》



【問合せ】 とおかいちばあいき 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>

【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

