

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146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7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



日にち：7月26日（水） ※荒天中止

場 所：十日市場地域ケアプラザ（緑図書館2階）

内 容：①宿題、勉強 13時から14時30分

時間割 ②アイス 14時30分から15時

★アイスはこの時間しかありません

③遊 び 15時から17時

★万華鏡作りがあります（当日先着30人）

※どの時間から参加しても大丈夫です

対 象：小学生 定員：特になし(申し込み不要)

持ち物：勉強道具（①に参加する人のみ）

### 場 所



【問合せ】十日市場地域ケアプラザ  
電話：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」

## 「筋肉トレーニングのすすめ2」



2021年、世界保健機構(WHO)が発表した「意図しない傷害による死亡」の原因の第2位が「転倒」でした。

転倒予防には、体幹、下肢の筋力増強訓練とバランスが重要です。誰でもいつでも簡単にできる筋力とバランスを同時に鍛える効率のいい運動のひとつが「片足立ち」です。「片足立ち」みたいな単純なことでもいいのか？と疑問に思われるかもしれませんが、1分間の「片足立ち」は45分のウォーキングに相当すると考えられています。

最近の研究によると、運動能力全般が「片足立ち」能力で評価できることがわかりました。さらに10秒間の「片足立ち」ができるか否かで余命に関連するということがわかりました。研究では、年齢、性別、BMI、高血圧、心血管疾患、糖尿病等の影響を除去しても、「片足立ちができなかった人」の10年後の死亡リスクが「片足立ちができた人」の1.84倍という結果が出ました。

日常の運動によって筋力の改善、維持をすることが寿命を延ばすことにもつながると考察しています。運動習慣がない方、苦手な方は1分間の「片足立ち」から筋肉トレーニングを始めてはいかがでしょうか。そして「片足立ち」だけではなく、色々な運動と組み合わせ、健康寿命を延ばしていきましょう。

「介護への備え」、ちゃんとできていますか？

# 介護セミナー

～介護制度を知ることで正しい備えを～

自分たちの  
老後に必要なお金って  
どれくらいなんだろう？

何から考えれば  
いいんだろう…？

そろそろ  
両親の介護について  
考えなきゃ…

そもそも  
介護保険制度が  
よく分からない…

### 開催日時

2023年 8月 26日 (土)  
13:30~15:00

### 開催場所

十日市場地域ケアプラザ  
多目的ホール (緑図書館2階)

### お申し込み方法

7月12日(水)~8月21日(月)の期間中にいずれかの方法で申込(定員20名)

#### ケアプラザ受付



受付にて直接  
お申し付けください

#### お電話



☎ 045-985-9034  
(10:00~17:00)

#### 2次元コード



◀ 左記を読み取りの上、申し込みフォームにご記入ください

夏休み

参加費  
無料!

小学生

ひらめき発明  
工作教室

紙皿や紙コップなどを使って、世界で1つの  
ペン立て、小物入れを作ってみよう！  
特許についても学ぼう！

- ◆ 日時：7月31日（月）10：00～11：30
- ◆ 対象：小学生15人（先着順、保護者同伴可）
- ◆ 場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 持ち物：飲み物※水分補給のため、なるべくお持ちください
- ◆ 講師：日本弁理士会関東会 弁理士 高原千鶴子
- ◆ 申し込み開始：7月11日（火）10時から電話にて受付（先着順）
- ◆ 申し込み先：横浜市十日市場地域ケアプラザ 045-985-6321

主催：横浜市十日市場地域ケアプラザ

## 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21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20人（定員になり次第終了）参加費：無 料  
申 込 日：8月28日（月）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

# 地域のお役立ち情報

## 新治町自治会 ホームページ完成！

2023年3月、新治町自治会にホームページが完成しました。  
自治会長の言葉には「ホームページは(地域づくり)の一貫として活用していきたいと思っていますので宜しくお願いします。」とあり、  
現在は自治会だよりや定例会、イベントなどの発信がされています。  
ぜひ、みなさまご活用ください。  
『新治町自治会』で検索！ URL:<https://niiharucyo.com/>



## こども食堂のご紹介

現在、十日市場地域ケアプラザエリアには3か所のこども食堂があります。

名前	開催場所	日時	参加費	問い合わせ先
SOMPO 流 こども食堂	十日市場町 824-2 SOMPO ケア ラヴィーレ十日市場	毎月第3土曜日 10:00~12:30 (事前申し込み)	幼児から18歳以下 (学生)まで無料 大人300円	SOMPO ケア ラヴィーレ十日市場 045-981-0165
SouZoo 食堂	十日市場町 913-8 デイサービス たのし〜む。十日市場	基本毎月最終日曜日 11:30~14:00 (申込み無)	こども・大人 ともに無料	デイサービス たのし〜む。十日市場 045-479-8902
ふれあい こども食堂	十日市場町 825-1 十日市場地域ケアプラザ	毎月第3水曜日 17:30~19:30 (申込み無)先着50人	中学生以下 無料 高校生以上 200円	NPO 法人 ライフコミュニティセンター 045-988-2301

### 【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

