

# 十日市場文化祭

クラフトスペース  
出店者募集

こどもたち、シニア世代、地域の方々が、  
短時間で作れる工作・クラフトと一緒に  
製作していただける出店者を募集いたします

開催日時

11.23 (木曜日・祝日)

AM10:30~PM1:30

会場

老人福祉センター横浜市 緑ほのぼの荘  
会議室、生きがい作業室  
十日市場地域ケアプラザ  
ボランティアコーナー、多目的ホール  
(出店場所は、主催者一任となります)

出店者へ  
お願い

- ◆ 出店ブースは15グループほどを予定しています。
- ◆ 子どもも大人も作れるものをお願いいたします。
- ◆ 参加費は材料費程度です。
- ◆ 製作時間は長くなりすぎないような内容をお願いします。
- ◆ ブースとなるテーブルは、180cm×90cm(テーブル2本分)です。
- ◆ 準備開始は、AM9:00から 完全撤収は、PM3:00までです。
- ◆ 応募者多数の場合は、出店者を調整させていただきます。
- ※参加の可否は申込み期間終了後にご連絡いたします。

申し込み期間:9月14日(木)~10月25日(水)まで  
お電話か2次元コードからお申し込みください。



ぜひご参加ください

申込み先・問合せ先:十日市場地域ケアプラザ 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



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147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。

▶ ホームページ



▶ (旧Twitter)



▶ LINE



▶ つながり隊



発行日:令和5年9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>

Trick or Treat!  
Tookaichiba  
Halloween  
10.25(水) 10:00~16:00

スタンプラリーに参加しよう♪

スタンプラリーカードをもって参加施設を歩こう  
各施設でプレゼントがもらえたり、フォトスポット  
があったりするので、ぜひ参加してね  
※プレゼントは各施設なくなり次第終了です。

仮装での参加  
大歓迎!!

スタンプラリーカード 10月11日(水)~10月25日(水)まで  
配布期間 参加施設にて配布

参加施設 クレールレジデンス横浜十日市場・十日市場郵便局・るるる\*みどり館  
十日市場地区センター・みどり福祉ホーム・緑図書館・緑ほのぼの荘  
緑区地域子育て支援拠点いっぽ・十日市場地域ケアプラザ

主催:十日市場施設間連携 / お問い合わせ: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

## 「フレイル」は感染症にも弱い？

新潟大学などの研究チームは、要介護一步手前の状態を示す「フレイル」の高齢者がインフルエンザにかかり重症化するリスクが、健康な高齢者と比較し3.2倍にのぼるとする分析結果を発表しました。要介護認定を受けていない65歳以上の7万7000人を対象に、「フレイル」の有無と、その後のインフルエンザの感染歴を調査しました。調査では、転倒の経験や体重減少、気分の落ち込みなどに関する25の質問に、8個以上該当した人をフレイル、4～7個をフレイル予備軍、3個以下を健康と分類しました。

「フレイル」の人が感染するリスクは健康な人の1.36倍で、重症化して入院するリスクは3.18倍に上がります。予備軍の人それぞれ1.16倍、2.13倍でした。研究チームは、「フレイル」になると、筋肉量の減少やうつ状態などで免疫を維持する機能も弱まっている可能性があるとしています。高齢者が感染症から身を守るには、運動やバランスの良い食事によるフレイル予防が重要と言えます。

## たのしく学ぼう！ スマホ講座

◆スマホが使えたら便利そうだけど、使いこなせるか心配…  
◆使っているけどわからないことが多い…

参加をして少しでも不安解消しましょう！

初心者向けのやさしい講座です。スマホはすべて貸し出しします。

開催日	時間	内容
10/4 (水)	13:30~15:30	初めてのスマホ初級編 (検索・地図検索・ビデオ通話)
10/18 (水)		便利なスマホ活用編 (便利なアプリ紹介)

**※2回連続講座となります**

申込受付：9月12日(火) 10:00～  
 予約方法：電話での申し込み  
 定員：先着15人(定員になり次第終了)  
 ※なるべく2回とも参加できる方  
 場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
 参加費：無料

**申込み・問い合わせ先：横浜市十日市場地域ケアプラザ**  
**電話：045-985-6321**

## 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 遊んだり、宿題をしたりできるよ。  
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	11日 (水)	8日 (水)	13日 (水)	10日 (水)	14日 (水)	13日 (水)
ケアプラザ	25日 (水)	22日 (水)	27日(水) 休み	24日 (水)	28日 (水)	27日 (水)

《案内図》

【十日市場ヒルタウン 14 街区集会所】



【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 / 十日市場同地連合自治会 / 地区社会福祉協議会 (新治西部地区・十日市場同地地区) / 地区民生委員児童委員協議会 (新治西部地区・十日市場同地地区) / 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>

## 50年前の 十日市場・霧が丘・長津田の 風景写真で街歩き

緑区版タウンニュース「緑区域の歴史をつむぐ」でおなじみの相澤雅雄先生をガイド役にお呼びして、50年前と今の写真を見比べながら、歴史を紐解きます。

開催日時

**2023年 10月 30日 (月)**  
**13:30~15:00**

開催場所

十日市場地域ケアプラザ  
霧が丘地域ケアプラザ  
長津田地域ケアプラザ

お申し込み方法

9月15日(金)~10月20日(金) 10:00~17:00 の期間中に申込 (各会場定員20名)

参加したいケアプラザの受付に直接、もしくはお電話でお申し込み下さい

メイン会場	サブ会場 1	サブ会場 2
十日市場地域ケアプラザ ☎ 045-985-6321	霧が丘地域ケアプラザ ☎ 045-920-0666	長津田地域ケアプラザ ☎ 045-981-7755

※サブ会場とは、メイン会場とZoomでオンライン接続した会場のことです。講師はメイン会場(十日市場地域ケアプラザ)から参加します。

## 『公園で遊ぼう』

外には自然がいっぱい！お子さんと一緒に見て、さわって感じて五感を使って楽しもう！いっぽやケアプラザのスタッフ、地域の人と一緒に遊ぼうよ。

初めての方、赤ちゃん連れ、プレパパプレママさんもお気軽にご参加ください。

日程：10月19日(木) 10時30分～12時  
 場所：日向山公園 持ち物：飲み物、タオル、着替え、靴(必要に応じて)  
 雨天時：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

## 【陽だまりによるパンの販売再開について】

9月8日(金)より地域作業所陽だまりさんによるパンの販売を再開します。販売は毎月第2金曜日の11時30分から12時30分の1時間でボランティアコーナーでの販売となります。喫茶については当面中止でパンの販売のみとなります。よろしくお祈り致します。

## 【特殊詐欺にご注意を】

今年も特殊詐欺が増えています。神奈川県では5月末時点で昨年の同時期より件数は約190件、金額は約3億4千万円被害が増えています。(今年被害は5月末時点で、834件、約16億7,500万円)特に、オレオレ詐欺、架空料金請求詐欺、還付金詐欺、キャッシュカード詐欺盗が増えています。また最近では、フィッシング詐欺メールやショートメール(SMS)が送られてくる場合もありますのでご注意ください。

注意