



第1回 10展会

毎年12月3日から9日までは、「障害者週間」です。この間、障害者福祉への理解を深めるために、日本各地で色々なイベントが開かれます。緑区でも、毎年、障害者週間のイベントを開催しており、ここ十日市場でも、「障害」について、広く皆様に知っていただき、より身近に感じられるように、十日市場近隣施設で、作品展「10展会」を企画しました。

作品展
11月24日(金)
~12月8日(金)
緑図書館
1階ロビー

ぜひいらしてください♪

11/30(木)ワークショップと販売 開催時間10:00~13:00

ワークショップ:親子ムーブメント

あたま、からだ、こころを一緒に育む遊びプログラム音楽やカラフルな遊具を使って親子で体を動かします。子育てのヒントもいっぱい。気になる子も障害のある子も誰でも一緒に遊べます。

開催時間:10:00~11:00
定員10組 参加費:無料
事前申込み:11/10(金)10:00開始(先着順)
窓口・電話・2次元コードでのお申込み
申込み先:十日市場地域ケアプラザ 045-985-6321




同時開催:販売コーナー
おせんべい・おかき・ラスクなどの販売、アートノート、アートポストカード、タッセル写真ポストカードなどの販売も行います



10展会参加事業所:みどり福祉ホーム/十日市場ワークステーション/cocoon/星の広場/レクタス
いっぽ十日市場/愛(十日市場事業所)/リノ相談支援センター/ブロッサムジュニア
あおぞら/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





【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148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11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  (旧Twitter)  LINE  つながり隊 

十日市場文化祭

♪ みんなで楽しもう♪

こどもからシニア世代の地域の方々が、一緒になって楽しめるクラフトまつりを開催します
ぜひ遊びに来てくださいね!

11/23(木) 10:30~13:30 (祝日)

開催場所:緑ほのぼの荘・十日市場地域ケアプラザ 2階

クラフト出店予定内容

- ☆食品サンプルワークショップ「うどんのメモスタンド」...700円
- ☆シーグラスでミニミニアート...100円
- ☆どんぐりストラップ...50円
- ☆不織布で作るふわふわフラワー...500円
- ☆おし花でしおり...100円
- ☆松ぼっくり・どんぐりのオブジェ 100円
- ☆割りばし鉄砲...無料
- ☆パンダのポンポンマスコット...100円
- ☆ハートの小物入れ...100円
- ☆バルーンアート(3種類くらい)...無料
- ☆革のキーホルダー...100円
- ☆クリスマスの飾り物...500円
- ☆刺繍(ししゅう)の壁掛け...300円
- ☆くるみボタンのヘアゴム...10円
- ☆オリジナルマグネット...10円

複数内容を行っている店もあります。
出店場所により手芸作品の販売もあります。

※各コーナー、数に限りがございます

地域作業所による手芸品・クッキーなどの販売も行います

☆同時開催☆
緑図書館:10:45~11:30から1階ロビーで紙芝居大会を開催
緑ほのぼの荘:3階大広間にてカラオケ大会を開催
(歌唱希望は11/4で締め切りです)



横浜市緑区十日市場町825-1
JR横浜線十日市場駅南口より徒歩5分
お問い合わせ
TEL: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

ご自身の「フレイル」をチェックしてみましょう。

「フレイル」とは、日本語で「虚弱」という意味です。要介護の一手手前の状態を「フレイル」と呼び、早めに気づくことが健康・長寿には重要になってきます。

一般的に、高齢者は健康な状態から、まずプレフレイルになり、フレイル、要介護へと徐々に進行していきます。しかし、プレフレイルやフレイルの状態を発見して、適切な対策を行えば、現状を維持したり、元の健康な状態に戻すことも可能です。

まずは自分の心身の状態を11個の質問で把握しましょう。

Q1: 同年代の人と比較し健康に気がつけた食事をしている。

Q2: 野菜と肉・魚を1日2回以上摂取している。

Q3: たくあんくらいの硬さの食品をかみ切れる。

Q4: お茶や汁物でむせない。

Q5: 1日30分以上、週2回、汗をかく運動を1年以上継続している。

Q6: 日常生活で歩行または同等の運動を1日1時間以上実施している。

Q7: 同年代に人と比較し歩く速度が速い。

Q8: 去年と比較し外出の頻度が減っていない。

Q9: 1日1回以上は誰かと食事をする。

Q10: 自分が活気にあふれている。

Q11: 物忘れが気にならない。

イエスが9以上あればほぼ健康、6～8は「プレフレイル」の可能性があり、5以下は「フレイル」の可能性があり、すべての項目がイエスになるように、次号からは対策をお伝えいたします。

暮らしを守る講座

エンディングノートの書き方講座

(共催:コスモス成年後見サポートセンター)

緑区版エンディングノート「My Life これからの私がいきいきと暮らしていくために」を使って、思いを大切な方へ残すための書き方を分かりやすく説明します。

相続に関する落語 DVD の上映もありますので、興味のある方はぜひご参加ください。

日時: 令和5年12月7日(木)

エンディングノート書き方講座 10:00~12:00

落語DVD上映

場所: 十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 本間 薫氏(行政書士 コスモス成年後見サポートセンター)

内容: 緑区版エンディングノート(参加者の方に配布)

対象: 興味のある方 先着25名(事前申込制)

募集期間: 令和5年11月14日(火) 10:00~

*直接またはお電話か2次元コードにてお申し込みください。

参加費: 無料 持ち物: 筆記用具

<お申込み・お問合せ>

横浜市十日市場地域ケアプラザ 【 地域活動交流・地域包括支援センター 】

TEL 045-985-6321

こどもからシニアまでみんなでいっしょに楽しむ



♪クリスマス会♪



緑図書館の3階にある「緑ほのほの荘」で、
音楽やおはなし会などを
みんなで一緒にクリスマスを楽しみませんか。

日時: 12月22日(金) 10:30~11:30

場所: 緑ほのほの荘 3階機能回復訓練室

定員: 60人(市内在住のかたならどなたでも可)

参加費: 無料

申込み: 11月21日(火)10時から募集開始 先着順

直接来所か電話、2次元コードにてお申し込みください。

申し込み先: 老人福祉センター緑ほのほの荘 985-6323

お申込み
2次元コード



緑区地域子育て支援拠点いっぽ・緑図書館・緑ほのほの荘・十日市場地域ケアプラザ

デイサービスだより

~笑顔があふれ元気になれるデイサービス~

いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らせるようご支援いたします。活動は運動機能訓練・創作活動・レクリエーションなどご自身のご興味のある活動を選んで頂けます。

10月の創作活動

紅葉の壁飾りを作りました。ダイルーム入口に皆様の作品が展示してあります。当施設にお越しの際は赤・黄色・オレンジなど色とりどりの個性ある作品を見て、紅葉を楽しんで頂きたいと思っております。



ボランティア募集!

アクティビティ・傾聴・創作など利用者さんと楽しい時間を過ごして頂ける方お待ちしております。
問い合わせ・申し込み先: 電話045-985-6321 担当: 福島