

# 地域での助け合い

## 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6年3月2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30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6年1月16日（火）10:00～2月20日（火）  
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/UuhCaniFn9GJVENZ9>



【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）

## コーディネーターハウス開催のお知らせ

緑区内の地域活動交流事業の仕事を知っていただくために  
緑区役所1階ロビーを使ってポッチャ体験や展示物の掲示など  
を行います。  
開催期間：2月7日（水）～2月9日（金）16:00までです。  
ぜひ足を運んでみてください。



緑区地域活動交流キャラクター  
チコル（地・交・流）

【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149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6年1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>



## 謹んで新年のお喜びを申し上げます

新しい年が素晴らしい一年になりますよう  
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

本年も地域福祉の向上に努めケアプラザが地域活動・交流の場として  
地域の皆様が楽しく集える広場のような居場所となるよう  
職員一同笑顔でお迎えいたします。変わらぬご指導をお願いいたします。



## 十日市場地域ケアプラザ事業のご案内

地域ケアプラザは、横浜市独自の施設で誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域づくりを進める5つの部門を設置して、取り組みを進めています。

開館時間：平日・土曜日9:00～21:00（夜間利用がない場合、18:00で閉館となります）  
日曜日・祝日9:00～17:00

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）

### 1. 地域活動交流事業

赤ちゃんから高齢者、障害がある人など地域に暮らす方が対象で地域の支えあい作りを一緒に取り組む横浜市独自の事業です。

自主事業の企画運営、地域活動団体への部屋貸し、ボランティア育成、情報提供などを行っています。

### 2. 地域包括支援センター（福祉相談電話番号：985-9034）

地域の身近な相談窓口です。介護や福祉のご相談、介護保険申請受付、介護予防や健康づくりのお手伝いなどを行っています。お気軽にご相談ください。相談は無料です。

相談対応時間：平日・土曜日9:00～18:00、日曜日・祝日9:00～17:00です。  
（年末年始及び月1回の施設点検日は休館）

上記以外の時間帯は、看護師等が対応するコールセンターに転送し、対応します。

☆担当地域：新治町・十日市場町・長津田みなみ台7丁目8番19号～27号、9番～32番

※お待たせさせない為に、ご来館の日時を調整致しますので、事前にお電話ください。  
また、要支援1・2の方の予防プラン作成、サービスの調整、地域のネットワーク作りなども行っています。

### 3. 生活支援体制整備事業

住み慣れた地域で誰もが安心して暮らし続けられるように、生活の支えとなるような仕組みづくりのお手伝いをします。

年齢を重ねてもお互いに支え合い、いつまでも元気に活躍できるまち作りをお手伝いします。

※地域のみなさまが、元気で楽しく過ごせる活動や居場所がありましたら教えてください。

### 4. 居宅介護支援事業

介護支援専門員（ケアマネジャー）が、介護保険制度で要支援、要介護認定を受けた方を対象に、住み慣れた地域で自分らしい生活が過ごせるように、ケアプランの作成やサービス事業所との連絡調整を行います。

### 5. 通所介護事業（デイサービス）

要支援、要介護認定を受けた方に、日帰りで入浴、食事、機能訓練、レクリエーションなどを専門のスタッフがサービスを提供する介護保険事業です。

## 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」予防、まずはたんぱく質です。

「要介護の一步手前の状態の「フレイル」を予防するには、食事からたんぱく質をしっかり摂取することが重要です。健康のためには粗食が大切と考える人は少なくありませんが、食事を減らしすぎると必要なたんぱく質を摂れない可能性があるため注意が必要です。

筋肉量や筋力、身体機能はたんぱく質と強く関連することから、フレイル対策においてたんぱく質は特に重要な栄養素です。

複数の研究報告を総合的に解析した研究によると、たんぱく質の摂取量が多い人ほどフレイルになりにくいことが報告されています。フレイル予防のためには、高齢者でも1日に体重1kgあたり1.0g以上のたんぱく質を摂取することが大切です。

2020年に改訂された「日本人の食事摂取基準」では、高齢者のフレイル対策が重視され、摂取するエネルギーのうち最低でも15%はたんぱく質から摂ることを目標に定めています。

そのほか、血液中のビタミンD濃度が低いとフレイルの発症リスクが高いことが分かっており、ビタミンDの摂取もフレイル予防には重要です。ビタミンDは紫外線を浴びることで皮膚でもつくられるため、適度に日光に当たるようにしましょう。

たんぱく質はさまざまな種類のアミノ酸が結合してできた栄養素ですが、なかでもバリン、ロイシン、イソロイシンの3種類のアミノ酸(BCAA)は筋肉量を増やす上で重要だと考えられています。特に、ロイシンは筋肉細胞に働きかけ、筋たんぱく質の合成を刺激する作用があるとされています。

ロイシンを多く含む食品として、チーズ、豚肉、牛肉、ハム、さば、大豆、豆乳、卵(卵黄)などがあります。高齢者では、食後に起こる筋たんぱく質の合成が若年者と比べて低下していることから、食事のなかにロイシンを多く含む食品を積極的に取り入れるとよいでしょう。

### 地域包括支援センターからのお知らせ

#### 【要介護認定申請について、よくあるご質問】

Q. 介護保険料は払っているのですぐ使える？

A. 要介護認定申請をして、認定を受けることが必要です。

Q. 申請には区役所まで行かなきゃいけないの？

A. ケアプラザで申請ができますので、区役所まで行く必要はありません。ご自宅訪問もいたします。

Q. 今は介護の必要はないけれど、早めに申請した方がよいの？

A. 介護が必要ない場合は申請しても認定が出ないことがあります。「生活に困りごとが出てきた」、「介護が必要になった」際に早めに申請をしてください。

Q. 認定ができるかどうかわからないけど、どうしたらよい？

A. 相談だけでも承りますので、お気軽にご連絡ください。

平日、土曜 9:00～18:00 日曜、祝日:9:00～17:00

お電話にて予約してください。

十日市場地域ケアプラザ地域包括支援センター

相談専用電話 045-985-9034

## 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～

自分らしく生き生きといつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう支援いたします。

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いています。

### 竜の壁飾り



令和6年の干支、辰年の壁飾りを作りました。ご利用者様に、金の鱗を1枚1枚貼っていただき、豪華で迫力のある竜が出来上がりました。デイサービスの入り口に1月4日から展示致しますので、是非ご覧ください。

### 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

### 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

