

認知症カフェ・福祉カフェのご紹介

十日市場地域ケアプラザエリアに認知症カフェ・福祉カフェがあります
どなたでもお気軽にご参加いただけます
ぜひ足を運んでみてください



名前	開催場所	日時	問い合わせ先
○縁(まるえん)カフェ 十日市場	十日市場町824-2 SOMPOケア ラヴィーレ十日市場	毎月第3日曜日 14:00~15:30	SOMPOケア ラヴィーレ十日市場 045-981-0165
るるる*オアシス	十日市場町840-3 福祉クラブ生協 るるる*みどり館	毎月第4日曜日 13:30~15:30	福祉クラブ生協 るるる*みどり館 045-511-8631

十日市場地域ケアプラザ 子育て支援事業 **アミューズメント**

『よちよち園A』

1歳以上の未就園児親子を対象とした、
親子交流プログラム&ミニサロンを実施します♪
お友達を作って、色々遊びたい!と、思っている方はぜひご参加くださいネ♪

『よちよち園A』日程

日時:4/18、5/16、6/20、7/18、9/19、10/17
11/21、12/19、1/16、2/20、3/20 の第3木曜日
全11回シリーズ 10:00 ~ 11:30

※日程が変更になる場合もあります。ご了承ください。
8月の定期開催はお休みです。

場所:横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:1歳以上の未就園児親子で、なるべく全11回参加できる方
定員:15組(抽選) 参加費:無料
申込期間:3月11日(月)10時から3月31日(日)17時まで
申込期間終了後、応募多数の場合、抽選を行います
4月初旬にご参加の可否について、ご連絡を電話で致します
お電話か2次元コードからお申し込みください
問合せ・申込み先:横浜市十日市場地域ケアプラザ まで
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150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3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



▶LINE



▶つながり隊



☕ コーヒーボランティア で 地域デビュー ☕

コーヒーの基礎から、ハンドドリップでの抽出までを学び、
趣味を活かしながら地域活動に活かしていただく
『ボランティア養成講座』です。

開催日:4/12(金)・4/26(金) 2回講座

時間:13:30~15:00

場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール・調理室

内容:コーヒーのハンドドリップでの淹れ方を学び、
5/10(金)の午後から2週目から毎月1回の
『多世代カフェ』のボランティア活動を目指します。

- ①4/12:コーヒーの基礎講座
- ②4/26:コーヒーの淹れ方・実習、ボランティアについて

講師:宮下 孝栄さん(コーヒーアドバイザー)

定員:8人 参加費:無料

対象者:コーヒーを淹れるのが好きで地域活動に興味のある方
(全2回+5月からの『多世代カフェ』に参加できる方優先)

持ち物:エプロン・バンダナ・マグカップ

申込み期間:3月22日(金)10時~(先着順)

申込み・問い合わせ先:
十日市場地域ケアプラザ 045-985-6321



運動による「フレイル」予防 1

フレイルの原因の1つには運動不足が挙げられます。加齢や病気によって筋力が低下するのは自然なことですが、そのまま運動をせずにいると筋力はさらに落ち、活動量も少なくなりがちです。運動は筋肉量の減少や筋力低下を防ぐだけでなく、体力が落ちて疲れが抜けないことや食欲が減って体重が減少することを予防し改善するのにも効果的です。

フレイルの予防のための運動としては、心肺機能を高めて体力と持久力を高めるための有酸素運動、筋力を強くして筋肉量を増やすための筋力トレーニングなどがおすすめです。

有酸素運動

有酸素運動とはウォーキングやジョギング、水泳など、酸素を使って体の中の糖質や脂質をエネルギー源にして行う運動を指します。フレイル予防のためには、日常生活にも取り入れやすいウォーキングがよいでしょう。

まずは、万歩計やスマホのアプリなどを使って1日にどれくらい歩いているかを測ってみましょう。65～74歳の方は1日7,000歩以上、75歳以上の方なら1日5,000歩以上歩くことが推奨されています。もし1日の歩数がこれに満たない場合は、家の中の活動でも外出でも、自分に無理のない範囲で歩くことを意識してみてください。

介護・福祉のご相談は

**横浜市十日市場地域ケアプラザ
地域包括支援センターへ！**

地域ケアプラザは身近な福祉の相談窓口です

- ・介護、福祉のご相談、介護保険申請受付
- ・健康づくりや介護予防のお手伝い
- ・福祉用具の展示、お試し利用貸出し
(ケアプラザまで来られない方にはご訪問も致します)

* 個人情報厳守いたしますので、お気軽にご相談ください

* 相談時は事前に予約をお願いしています

<ご相談・お問合せ>

横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター
TEL 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・レクレーションなどご自身の興味のある活動を選んで頂いています。



デイサービスの入り口は梅の花と菜の花の作品が飾られピンクと黄色で春色に彩られています。桜の季節には、満開桜の作品が飾られますのでお越しの際は是非ご覧ください。

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

緑区地域福祉保健計画 みどりのわ・ささえ愛プランとは？

緑区地域福祉保健計画「みどりのわ・ささえ愛プラン」とは、誰もが身近な地域で安心して暮らし続けられる緑区をめざして、地域の福祉保健を推進するための目標や課題を明らかにし、課題解決に向け、区民の皆さま・事業者・行政が協働で取り組む計画です。

令和3年4月から、第4期計画がスタートしています。

今回は新治西部地区と十日市場団地地区の地区別計画を紹介します。

新治西部地区

あいさつを元気に交わそう！ 笑顔あふれ 集い楽しむ 新治西部
重点取組

1. 地域の中で顔の見える関係を築き、交流を深めていきます
2. 地域情報を多くの住民に届けられるようにしていきます
3. 次世代に活動をつなげられるように取り組みます

十日市場団地地区

誰もが「住んで良かった」「住み続けたい」まち 十日市場団地
重点取組

1. 地域での「見守り」を進め、支え合える地域にしていきます
2. 地域活動を充実させ、地域の中で「つながり」をつくっていきます
3. 地域の情報の発信に取り組めます