

多世代カフェオープンのお知らせ♪♪

5月10日(金)から毎月2金曜日にカフェを開始します。
子育て世代からシニア世代までどなたでもいらしてください！

開催日時:毎月第2金曜日 12:30~15:00
(コーヒー提供は13:00~15:00)
コーヒー1杯100円(なくなり次第終了です)
開催場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール



6月にカフェの名前は決定しますのでそちらもお楽しみにしてください

十日市場地域ケアプラザ 定期開催事業のご案内

介護者の集い たんぽぽ

介護をしている方、介護経験のある方にご参加いただき、茶話会を行っています。
日時:毎月第2水曜日 13:30~15:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:現在介護をしている方、介護経験のある方(登録制) 問合せ先:045-985-9034

お元気チェック

身長・体重・体脂肪率・BMI・血圧・握力などの測定や看護師による健康講話を実施しています。
日時:毎月第1金曜日 9:30~11:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:65歳以上それ以下の方はご相談ください(予約不要) 問合せ先:045-985-9034

※5月5日はお休みです

元気のわ

あかるく・あたまを使って・あきらめないをコンセプトに楽しみながら認知機能の維持・向上を目指しています。介護予防の先生によるフレイル予防の講座が受けられます(不定期)

日時:毎月第2、4火曜日 13:30~15:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:対象:65歳以上、それ以下の方はご相談ください(予約不要) 問合せ先:045-985-9034

よちよち園S

乳児親子を対象とした“お話の場”です。
日時:毎月第4木曜日 10:00~11:30 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:0歳~歩く前までの親子(事前申込制・先着順) 問合せ先:045-985-6321

よちよち園B

乳幼児親子を対象とした“遊びの場・つどいの場”です。
日時:毎月第2月曜日 10:00~11:30 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:0歳~未就学前までの親子(事前申込制・先着順) 問合せ先:045-985-6321

ゆるふわ親子体操

お子様のリズム遊びや手遊び！一緒に遊びながら産後の体の改善や育児に必要な体力がつく体操をしていきます。

日時:毎月第4月曜日 10:30~11:30 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:3か月以上未就園児親子(事前申込制・先着順) 参加費:300円(保険代等)

問合せ先:045-985-6321

ホームページやSNSでの発信、館内掲示やチラシの配架も行っていますので、ご確認ください。

【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
年未年始(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151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



▶
Twitter



▶
LINE



▶
つながり隊



発行日:令和6年5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 糸井 大理
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>

【所長交代のお知らせ】

令和6年4月1日付にて所長が変わりました。

～就任の挨拶～

この度、4月1日付にて所長となりました、糸井大理と申します。
3月までは地域包括支援センターで主任ケアマネジャーとして地域の皆様と一緒に活動させていただいておりました。その節は大変お世話になりました。

前所長、今野の取り組みを受け継ぎ、これまで以上に身近な地域ケアプラザとなりますよう取り組んでまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。

令和6年5月

糸井大理



～退任の挨拶～

拝啓 陽春の候 ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて私こと

この度 3月31日を持ちまして地域ケアプラザ所長を退任いたしました。平成29年就任からの7年間には数々の経験や多くの方々との出会いがあり、良い思い出となりました。地域の皆様方からの温かいご指導は私の財産、心の糧として今後活かしたいと思っております、本当にありがとうございました。末筆ながら 皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたします。

敬具

令和6年5月

横浜市十日市場地域ケアプラザ 今野 修



協力医 高津内科医院 高津先生からの健康アドバイス

運動による「フレイル」予防 2

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。レジスタンス運動とはいわゆる筋トレのことで、筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行う運動を指します。

自宅でも簡単に行えるレジスタンス運動には次のようなものがあります。

スクワット

- 1.両足を肩幅に開いて立ち、椅子の背や机などを持ちます。
- 2.そのままお尻をゆっくりと後ろに下ろします。このとき背中が曲がったりかかとが浮いたりしないように注意してください。
- 3.太ももの前側に力が入っているを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

上体起こし

- 1.仰向けの姿勢で両ひざを立てます。両手は頭の後ろで組みます。
- 2.おへそを覗き込むようにゆっくりと首を持ち上げます。
- 3.お腹に力が入っているを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

ランジ(下半身を鍛える)

- 1.立った状態から片足を前に出し、膝を曲げて体重をかけていきます。
- 2.①の状態からゆっくりと元に戻します。
- 3.反対の足でも同じ動作を行います。

日常生活

日常生活の中でも身体活動を増やす機会はたくさんあります。たとえば畑仕事、ガーデニング、子どもと一緒に体を動かして遊ぶ、立ち仕事や家事などは、ウォーキングなどと同等の活動量が見込めます。わざわざ運動をするのが難しいときでも、日々の生活を工夫することによって無理なく体を動かす機会を作ることができます。できそうなことから始めてみましょう。



★地域包括支援センターの相談者紹介先件数について★

地域包括支援センターでは、介護の必要な相談者が複数の事業所からサービスを選んでいただけるよう、公正・中立の立場でサービス事業所の紹介や情報提供を行っています。

紹介先状況を公表させていただきます。
こちらに関するご質問等に関しましては、個人情報に関わらない範囲でお答えするようにしていきたいと思っております。

	R5年度合計		
	同法人	他法人	合計
要支援	34	57	91
要介護	20	46	66
合計	54	103	157
比率 (%)	34.39	65.61	100

十日市場地域包括支援センター 廣田・安藤・綿引 TEL:045-985-9034

◀ 新任職員挨拶 ▶

令和6年4月1日付にて地域包括支援センターに新たな職員が着任しました

4月から地域包括支援センターに異動になりました、主任ケアマネジャーの廣田裕二と申します。併設の居宅介護支援事業所のケアマネジャーとして、今まで地域の皆様にもお世話になってきましたが、今年24年目の新たな出発になります。どうぞ宜しくお願い致します。

廣田裕二



講座のご案内 『高血圧、本当のところ』

高血圧について、原因やお薬などの治療法、日常生活の過ごし方のお話です。気になる症状の原因を知り、正しい対処方法を学びましょう！

日時:令和6年6月13日(木) 13:30~14:30

場所:横浜市十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師:高津 竜太郎 先生(高津内科医院)

内容:高血圧の原因・治療法
日常生活での予防法

対象:興味のある方

定員:30名(先着順) 参加費:無料

申込期間:5月13日(月)10:00~6月12日(水)17:00まで
お電話か2次元コードからお申込みください



<お申込み・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・地域活動交流
TEL 045-985-6321

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。

外出機能訓練

春の暖かさと桜に誘われ、公園に行き機能訓練を行いました！

桜の開花に足取りも軽く、会話も弾み交流を楽しみながら季節を感じ、歩くことが出来ました。



特別メニュー
春の彩三色丼

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