

【夏休み工作講座】

# クラフトテープで描く 「地上絵」+工作

ホールの床1面がキャンパスだ!



日時：7月29日（月）10:00~12:00  
 場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
 対象：小学生（親子での参加も可）  
 定員：15人（先着順）  
 参加費：100円（材料費として）  
 共催：アートで遊ぼうの会  
 申込方法：7月12日（金）10時より申込開始。  
 電話もしくは、直接窓口へお申込下さい。  
 申込先：十日市場地域ケアプラザ 985-6321

## カフェの名前決まりました

# ゆうゆうカフェ



友、遊、誘、悠、you、ゆったりとしたなどいろいろな意味を込めて決めました

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（次回は7月12日です）  
 開催時間：13:00~15:00（コーヒー提供も同じ時間です）  
 コーヒー1杯100円(なくなり次第終了)  
 開催場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

【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152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7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>



みんなあつまれ! こどものいばしょ  
**こども村**  
 Children's village

# 夏休み スペシャルデー♪

参加費無料!

日にち：7月24日（水） ※荒天中止  
 場所：十日市場地域ケアプラザ（緑図書館2階）  
 内容：①宿題、勉強 13時から13時40分  
 時間割 ②アイス 13時50分から14時30分  
 ★アイスはこの時間しかありません  
 ③遊び 14時30分から17時  
 ※どの時間から参加しても大丈夫です  
 対象：小学生 定員：特になし(申し込み不要)  
 持ち物：勉強道具（①に参加する人のみ）



【問合せ】十日市場地域ケアプラザ  
 電話：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」

## 夏の紫外線対策の基本



日差しの強い季節になりました。

皮膚が過剰な紫外線に曝露されると健康にさまざまな悪影響が生じます。子どもの時から適切な紫外線対策を行うことは美容目的だけでなく、生涯にわたり健やかな肌を保つために重要なことです。紫外線は1年の中では4月から9月に強くなり、1日のうちでは10時から14時の間が強くなります。

長時間にわたって、紫外線を浴びるような屋外活動は、これらの時間帯や季節を考慮しながら行いましょう。

日陰は日向の約50%に紫外線が減るので、テントやパラソル、よしず等を積極的に利用しましょう。曇りでも晴天の約80%の紫外線が出ているので対策は必要です。

帽子のつばが7センチあれば約60%の紫外線をカットできるので、なるべく被るようにしましょう。七分袖や襟付きのように体を覆う部分の多い服のほうが紫外線から肌を守ることができます。生地の色は濃い色のほうが紫外線を吸収しますが、熱中症を防ぐためには、白か淡い色のもので、織目や編目がしっかりした木綿かポリエステル・木綿の混紡素材のものを選ぶと良いでしょう。サンスクリーン剤の強さを示すSPFと紫外線防御能は直線的には比例せず、SPF15以上であれば紫外線対策としては十分です。

ただし、たっぷり均一に塗らないと期待通りの効果は得られません。塗る量は顔ではクリームならパール粒大(7~8mm大)、液なら1円玉大を手のひらに取って塗り伸ばし、同じ量でもう一度重ね塗りしてください。耳介、首、胸元、背中、腕や手背なども塗り忘れや塗りむらがないように塗ってください。屋外活動の15分前までに塗ると肌になじんで青白さが目立たなくなります。また、時間とともに、効力が弱くなったり、汗で流れたりもするので、2、3時間ごとに重ね塗りするとより効果的です。

サンスクリーン剤は以下の条件を満たすものが推奨されます。

- ①「SPF 15 以上」、「PA ++ ~ +++」を目安  
普通の生活においては、むやみに SPF の値の高いものを使う必要はありません。
- ②「無香料」および「無着色」の表示があるもの
- ③ プールでは「耐水性」または「ウォータープルーフ」の表示があるもの

### 【8月の自主事業お休みのお知らせ】

8月のケアプラザ事業おげんきチェック、元気のわ、よちよち園B、ゆうゆうカフェ、たんぽぽ はお休みとなります。

## LSA事業の紹介 (L:ライフ S:サポート A:アドバイザー)

2023年10月より横浜市の委託事業として、十日市場市営ヒルタウン住宅にて見守り訪問(月に1回)・電話(週に1回)の無料サービスを行っています。生活援助員が日常のお困りごとや悩み事をお聞きしたり、福祉・保健などの情報をお知らせし関係機関(区役所、十日市場ケアプラザ等)におつなぎします。

### 【サービスを受けられる対象の方】

65歳以上の介護認定(要支援1、2・要介護1~の方)又は40歳~64歳の介護保険認定をお持ちの方となります。

登録制となりますのでご希望の方は下記へご連絡ください

十日市場市営ヒルタウン住宅LSA事業

16街区2号棟1階生活相談室

(土日祝日、年末年始を除く)

生活援助員:大賀/飯野

**TEL:090-2904-0936・090-8128-4603**

受託法人:社会福祉法人 神奈川県匡済会



## 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興味のある活動を選んで頂いています。

### クラフト(手作り)『睡蓮の花』

金魚と睡蓮の花をモチーフにした作品を作りました。睡蓮の花びらを一枚ずつ丁寧に開いて立体にし、赤と黒の金魚を泳がせました。指先を使った細かい作業もありましたが、個性豊かで涼しげな作品に仕上がりました。



### 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