

第2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」を企画いたしました

作品展

11月25日(月)  
~12月8日(日)

緑図書館  
1階ロビー

ぜひいらしてください♪

11月28日(木)障害児家族への進路相談(小中学生対象)と販売コーナー

開催時間:10:00~13:00

開催場所:十日市場地域ケアプラザ ボランティアコーナー(緑図書館2階)

同時開催:販売コーナー

おかき・ラスク、パン

作った作品などの販売も行います

十日市場文化祭にワークショップで参加

開催日時:11月23日(土・祝)10:30~13:30

参加費:無料

内容:10展会の「10」の看板を作ろう!



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(コクーン)/星の広場/レクタス/いっぽ十日市場/愛(十日市場事業所)/プロッサムジュニア  
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

## 地域情報サイト

### 十日市場・新治西部地区「つながり隊」閉鎖のご連絡

平成28年に誕生した「つながり隊」ですが今年度をもって終了いたします。ご活用して下さったみなさま、ありがとうございました。

【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155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



▶LINE



▶X



▶つながり隊



発行日:令和6年11月1日  
社会福祉法人 神奈川県匡国会  
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/>

ワクワクいっぱい!

# 十日市場

## 文化祭

ワークショップや販売会やおはなし会を楽しもう!

2024. 11/23 土・祝 10:30 ~ 13:30

開催場所: 緑ほのぼの荘・十日市場地域ケアプラザ

出展予定

※出展内容によりつくる金額は変わります  
出店場所により手芸作品の販売もあります  
各コーナー、数に限りがあります ご了承ください

- ☆食品サンプルワークショップ
- ☆アロマクリーム、スプレー作り
- ☆「サンドアート」カラフルな砂でミニミニアート
- ☆布製品の作品作り
- ☆革のキーホルダー
- ☆割りばし鉄砲
- ☆バルーン
- ☆クリスマスのランタンを作ろう
- ☆クリスマスの飾り
- ☆ハーブとお香のにおい袋
- ☆マクラメ編みのブレスレットとトンボ
- ☆ハートの小物入れ
- ☆くるみボタンでヘアゴム作り
- ☆10展会の「10」の看板を作ろう

鴨居ピネル事業所

ピネル工房事業所

あしたば工芸

による販売会もあります

【同日開催】

緑図書館によるおはなし会も

1階ロビーであります

開催時間

10:45~11:30

お問合せ先: 十日市場地域ケアプラザ ☎ 045-985-6321

住所: 横浜市緑区十日市場町825-1

# 協力医 高津内科医院 高津先生からの健康アドバイス

## 最も簡単な認知症診断

認知症は深刻な社会問題であり、その早期発見が重要な課題となっています。最近の研究では、歩行パターンが認知症のリスクを示す簡便な指標となり得ることが明らかになってきました。東京都健康長寿医療センター研究所の研究によると、歩幅を「広い」「普通」「狭い」の3グループに分けて追跡調査したところ、歩幅の狭い人たちは広い人に比べて認知機能低下のリスクが女性で5.8倍、男性で3.4倍も高くなることがわかりました。また、米国マサチューセッツ州で行われた長期的な調査研究でも、平均年齢62歳の対象者のうち、歩行速度の遅い人は速い人に比べて認知症になるリスクが1.5倍高いことが示されています。

これらの研究結果から、歩幅が広くスタスタと早足で歩いている高齢者は認知症のリスクが低く、歩幅が狭くとボトボト歩く人は認知症の疑いがあると考えられます。歩行パターンの観察は、認知症の簡便な指標となり得る可能性が示唆されています。

認知症による脳の機能低下が歩行に影響を及ぼす理由の1つは、エネルギー代謝の低下による糖代謝障害です。脳は基礎代謝量の約20%ものエネルギーを必要とするため、ブドウ糖の供給が不足すると脳の機能が損なわれ、運動機能にも影響が出ます。また、認知症の進行に伴い、運動機能を司る神経細胞が損傷を受けることで、歩行障害などの運動機能低下が生じる可能性があります。このように、認知症による脳の変化が歩行パターンに影響を与えていると考えられています。

認知症の早期発見は極めて重要です。早期に発見できれば、適切な介護やケア、薬物療法などの介入が可能となり、症状の進行を遅らせることができます。また、生活の質を維持し、介護者の負担を軽減することにもつながります。さらに、社会的コストの削減にも寄与するでしょう。歩行パターンの観察は、認知症の早期発見に役立つ簡便な方法です。日常的に歩行状況を確認することで、認知機能低下の兆候を見逃さず、早期に対策を立てることができます。このように、歩行観察による認知症の早期発見は、様々な恩恵をもたらす可能性があります。

／／ 地域での助け合い ／／

## 笑顔をつなぐ食支援

今回もお米の配布を行います！

### 受け渡し日

受付期間：令和6年12月7日(土) 13:30~15:00  
 受付場所：十日市場地域ケアプラザボランティアコーナー  
 (緑図書館2階)  
 定員：先着30人(事前申込制)  
 ※お持ち帰り用の袋をお持ちください

### お申込み

申込期間：令和6年11月12日(火)10:00から  
 12月2日(月)17:00まで  
 申込方法：電話かURLか2次元コードからの申込み  
 URL：<https://forms.gle/BUGNWyZw4uhJNm7N6>



### お願い

\* お配りするお米はお選びいただくことが出来ません。予めご了承下さい。  
 \* 12月7日(土)の開催時間のみでの配布となります。  
 もしも受け取りに来れない場合には事前にご連絡ください。  
 ご連絡があった場合には1週間は取り置きさせていただきます。  
 取り置きしても取りに来れない場合、緑区社会福祉協議会に寄付させていただきます。ご了承ください。  
 \* 取り組み団体から基本ご連絡することはありませんので  
 よろしく願いいたします。

### 取り組み団体

新治西部地区社会福祉協議会  
 新治西部地区連合自治会  
 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)



## エンディングノート 書き方講座

～これからも元気で過ごすために 大切な方へ伝えておきたいこと～

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、  
 ご自身のことや介護、医療、葬儀などにかかるお金の準備について学びます

会場：横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
 時間：13:00～15:00  
 (相談会は15:15～15:35～15分ずつ 最大4人まで)  
 相談可能な内容：相続、遺言、成年後見制度 (紛争、税務関係は除く)  
 講師：海野 千加子氏  
 行政書士 コスモス成年後見サポートセンター

11/28 木

エンディングノート講座 行政書士の先生による講座  
 相談会 行政書士の先生による相談会

募集開始：令和6年11月11日(月) 10:00～  
 ※窓口、電話、2次元コードからお申し込みください  
 募集人数：30人(先着順)  
 対象者：興味のある方  
 参加費：無料 持ち物：筆記用具

緑区版エンディングノートを当日お配りして学ぶ講座です

【申込み・問合せ先】 〒226-0025 横浜市緑区十日市場町825-1  
 横浜市十日市場地域ケアプラザ TEL.045-985-6321 <https://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>

みんながつどえる

## ゆうゆうカフェ

子育て世代からシニア世代どなたでもつどえるカフェです。  
 自由におしゃべりしたり交流できる場です



キッズスペースもあります

開催日：11月8日(金)  
 12月13日(金)

※毎月第2金曜日開催  
 開催時間：13:00～15:00  
 場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
 コーヒー：1杯100円  
 ～申し込みは不要です～



問い合わせ先：十日市場地域ケアプラザ 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～

### 子供たちとの交流会

新治小学校6年生の皆さん8名と先生と楽しい1時間を過ごしました。

「おじさんは君達の小学校の先輩だよ～」

トータスゲームやジェンガ、トランプと一緒に楽しみました ♡♣♦♠

### 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