

パイとチーズのマフィンと カーネーションを作ろう



5.10 土曜日
10:00-12:30

対象者：小学生8人(先着順)
参加費：200円

会場：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール・調理室

内容：マフィン作り・折り紙カーネーション作り

持ち物：エプロン・バンダナ・ハンドタオル

申込み期間：4月10日（木）10:00～ 先着順

申込み：直接ケアプラザへ申込み、または、お電話で申込み

申し込み先

横浜市十日市場地域ケアプラザ

緑区十日市場町825 - 1



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157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7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 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/>

ホームページ



LINE



X



よちよち園A

新規参加者募集！ ★

未就園児親子を対象とした、プログラム&ミニサロンを実施します♪
“たくさんのお友達を作って、色々なこととして遊びたい！”
思っている方はぜひご参加くださいネ♪

『よちよち園』アミューズメント 日程

日時：4/17、5/15、6/19、7/17、9/18、10/16

11/20、12/18、1/15、2/19、3/19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

参加費：無料

定員：15組（抽選）

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。

申込期間：3月3日（月）10:00～3月31日（月）17:00まで
お電話か2次元コードからお申し込みください。



十日市場地域
ケアプラザ

開催会場

緑区十日市場町825-1

十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

お申込み/お問い合わせ

045-985-6321



協力医 高津内科医院 高津先生からの健康アドバイス

糖尿病基礎知識の再確認①



糖尿病は、さまざまな健康問題を引き起こす可能性があります。

心血管疾患: 心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患のリスクを高めます。

腎臓病: 糖尿病性腎症は、糖尿病患者によく見られる腎臓の問題です。

神経障害: 感覚の喪失や足の神経障害を引き起こすことがあります。

視力障害: 糖尿病網膜症などの視力障害を引き起こすことがあります。

皮膚感染症: 皮膚感染症にかかりやすくなります。

この他に認知症、悪性腫瘍のリスクも示唆されています。

これらの疾患を予防するためには、糖尿病の管理が重要です。

糖尿病のリスクファクター(危険因子)は、いくつかの要因が組み合わさることで発症する可能性が高まります。

遺伝的要因: 家族に糖尿病の人がいる場合、そのリスクが高まります。特に1型糖尿病は遺伝的要因が強く関与しています。

肥満: 体脂肪が増えるとインスリンの効きが悪くなり、血糖値が上昇しやすくなります。

運動不足: 運動をしないと脂肪が蓄積し、インスリンの効果が減少します。適度な運動は血糖値をコントロールするのに重要です。

加齢: 年齢が上がると、インスリンの分泌が減少し、血糖値が上昇しやすくなります。

生活習慣: 不健康な食事や喫煙、過度のアルコール摂取、ストレスなどもリスクファクターとされています。

妊娠糖尿病: 妊娠中に発症することがあり、そのリスクは肥満や家族歴などによって影響を受けます。

これらのリスクファクターを把握し、生活習慣を見直すことで糖尿病の予防や管理が可能です。例えば、バランスの取れた食事、定期的な運動、禁煙、ストレス管理などが重要です。

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 14:30~16:00	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

※○縁カフェ 十日市場の開催時間が令和7年3月から変更となりました。

おげんきチェック開催月変更のお知らせ

令和7年4月より
開催月の第1金曜日
9:30~11:00
(10:30受付終了)



場所: 2階 多目的ホール
対象: 65歳以上の方どなたでも
内容: 身長測定・体組成計・血圧測定・握力測定
健康講話
他 不定期でベジチェック等測定できます
参加費・予約不要

開催予定月
4月4日(金)
5月2日(金)
6月6日(金)
10月3日(金)
11月7日(金)
12月5日(金)

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～

十日市場地域ケアプラザの麻雀ボランティアの方々のおかげで、ご利用者の念願だった定期的な麻雀の開催を行うことができるようになりました。(※●>◡<●)。♡♡

ボランティアの方たちは、デイサービスのご利用者の人数に合わせ加わったり、初心者のご利用者にアドバイスをしながら参加して下さったり、外から見て補助して下さり、とても感謝しています。



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