

十日市場地域ケアプラザ 定期開催事業のご案内(令和7年度)

介護者のつどい 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(8月、2月は休み) 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



おげんきチェック

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:4, 5, 6, 10, 11, 12月の第1金曜日 9:30~11:00(受付は10:30まで)
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

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



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。
おいしいコーヒーを入れてお待ちしております。
日時:毎月第2金曜日(8月休み) 13:00~15:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象:どなたでも コーヒー代:1杯100円 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158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5月1日
社会福祉法人 神奈川県済会
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/>



おかげさまで開館30年を迎えることができました

令和7年5月9日で十日市場地域ケアプラザ、緑図書館、緑ほのぼの荘の複合館は開館30周年を迎えることができました。

これからも、職員一同一丸となって、地域の皆さまが益々健康で快適な生活を送ることができるよう、努力してまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。

なお、11月22日(土)には、3館合同の30周年イベントを計画しています。詳しくは決まり次第お知らせしていきます。

こども村からのお知らせ

こども村
Children's village

ボランティア募集中です

こども村は2018年にできた主に小学生対象とした地域みんなの居場所です
【こども村のコンセプト】
①遊んだり、宿題をしったりできるよ!
②大人もいるので、いっしょに遊んだり、話したりしよう!
こども達と一緒に遊んで、見守ってくださる地域の方、学生の方、ぜひ一緒に活動しませんか

活動日時:第2・4水曜日 15:00~17:00
活動場所:第2水曜日 十日市場ヒルタウン 14街区集会所
第4水曜日 十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

ボランティア活動内容
手芸(裁縫や編み物や羊毛フェルトなど)
ボードゲーム(人生ゲームなど)
カードゲーム(トランプやUNOなど)
おりがみ・イラスト・スライム作り
宿題の見守りなど

月一回の活動でも大歓迎です!

お問い合わせ先

十日市場地域ケアプラザ(担当:樋口)
緑区十日市場町825-1 ☎ 045-985-6321

こども村
Children's village

こどものいばしょ「こども村」をやっています。
ぜひ、遊びにきてください!

こんな所だよ!
① 遊んだり、宿題をしったりできるよ。
② 大人もいるので、いっしょに遊んだり、話したりしよう!!

開催日(時間 15:00~17:00)

令和7年	4月	5月	6月	7月	8月	9月
ヒルタウン 14街区集会所	9日(水)	14日(水)	11日(水)	9日(水)	お休み	10日(水)
ケアプラザ	23日(水)	28日(水)	25日(水)	23日(水) 夏休みイベント		24日(水)

《案内図》

【十日市場ヒルタウン14街区集会所】 【十日市場地域ケアプラザ】

「電子地形図 25000(国土院)を加工して作成」

【問合せ】十日市場地域ケアプラザ TEL: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
＜新治西部地区連合自治会/十日市場ヒルタウン連合自治会/地区社会福祉協議会(新治西部地区・十日市場ヒルタウン地区)/地区民生委員児童委員協議会(新治西部地区・十日市場ヒルタウン地区)・十日市場中学校/十日市場小学校/新治小学校/緑区地域子育て支援拠点いっば 緑区役所/緑区社会福祉協議会/十日市場地域ケアプラザなど＞
協力:横浜緑ロータリークラブ

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②



糖尿病は、心血管疾患、腎臓病、神経障害、視力障害、認知症、悪性腫瘍等の発症リスクが示唆されています。

これらの疾患を予防するためには、生活管理が重要です。

1. 食事の見直し

バランスの取れた食事: 主食、主菜、副菜をバランスよく摂取することが大切です。特に野菜や食物繊維を多く含む食品を意識的に取り入れましょう。

低GI食品の選択: 血糖値の急上昇を防ぐため、玄米や全粒粉パン、豆類などの低GI食品を選びます。

糖質の適切な摂取: 極端な糖質制限は逆効果になる場合があります。適度な量を摂取し、炭水化物を完全に抜かないようにしましょう。

食事の順番: 野菜やスープを先に食べることで、血糖値の急上昇を抑える効果があります。

2. 運動習慣の確立

有酸素運動: ウォーキングやジョギングなど、週に150分程度の有酸素運動が推奨されています。

筋力トレーニング: 筋肉量を増やすことで、インスリンの感受性が向上します。

日常生活での活動量増加: エレベーターではなく階段を使う、通勤時に一駅分歩くなど、日常的に体を動かす工夫をしましょう。

3. 睡眠とストレス管理

十分な睡眠: 睡眠不足は血糖値のコントロールを悪化させる可能性があります。毎晩7～8時間の睡眠を目指しましょう。

ストレスの軽減: ストレスは血糖値を上昇させることがあります。ヨガや瞑想、趣味の時間を持つなど、リラックスできる方法を見つけましょう。

4. 定期的な健康チェック

医師との相談: 定期的に医療機関を訪れ、アドバイスを受けることが重要です。

これらの生活改善を無理なく続けることが、糖尿病の予防や進行抑制に繋がります。具体的な食事例や運動プランについては、医師や栄養士に相談するのがおすすめです。

地域包括支援センター 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います。

令和6年度年度相談者紹介件数

	同法人	他法人	合計
要支援	32	31	63
要介護	6	57	63
合計	38	88	126
比率(%)	30.16	69.84	100

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～



3月28日～4月10日 日向山公園・十日市場西公園で桜の花の下、機能訓練を行いました。歩行だけでなくシャボン玉や、懐かしの竹とんぼを飛ばしたり、ブランコにも挑戦し、子供の頃に帰ってひと時を楽しみました。



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

参加
無料

親のこと、自分のこと。
“老後の住まい”に
迷わないための講座

定員
30名

事前
予約制

ご夫婦で
参加可

高齢者の住まいには、在宅・施設など
さまざまな選択肢があります。

それぞれの特徴や費用、介護保険の活用法などを
コンパクトに整理し、どんな準備が必要かを
わかりやすくお伝えします。

親のためにも、自分の将来のためにも
ぜひ知っていただきたい内容です。

こんなお悩みはありませんか？

- ☒ 施設ってどんな種類があるの？
- ☒ 施設に入る費用はどのくらい必要？
- ☒ 施設での暮らしのイメージが湧かない
- ☒ 介護保険外での在宅サービスの内容
- ☒ 自宅で受けられる介護サービスの内容
- ☒ 施設見学の際、見ておくポイントは？

日時

2025年 5月 29日 (木)

時間

セミナー 13:00~14:00
個別相談 14:00~

場所

十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
住所: 横浜市緑区十日市場町825-1 (緑図書館2階)

申込
方法

2025年 5月13日(火) ~ 5月27日(火)の
10:00~17:00(土日可)
十日市場地域ケアプラザの受付
または お電話にてお申込みください

☎045-985-9034

【主催】 十日市場地域ケアプラザ 【共催・講師】 ロイヤル介護入居相談室 そごう横浜店