

なつやすみこうさくこうぎ

# 部屋をまるごとカラフルに 空中巨大迷路!?



開催日時:7月29日(火) 10時~12時

内容:紙テープを使って部屋中に迷路を作ろう

場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

参加人数:15人(先着順) 参加費:100円

対象者:小学生

持ちもの:軍手(手袋でも可)※紙テープを使うため

申込開始日:7月12日(土)10:00~

申込み先:直接ケアプラザへ申込みか電話

講座協力:アートで遊ぼうの会

横浜市十日市場地域ケアプラザ

☎ 045-985-6321

226-0025 緑区十日市場町825-1

【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159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/>

▶  
ホームページ



▶  
LINE



▶  
X



参加費  
無料!

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♪

日にち:7月23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

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

※どの時間からでも参加できます

対象:小学生 定員:70人(申し込み不要)

持ち物:勉強道具(①に参加する人のみ)



カプラ・簡単工作などいつもと違うものでもあそぶ予定です

【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」

# 協力医 高津内科医院 高津先生からの健康アドバイス

## 横浜市带状疱疹ワクチンの定期接種がはじまりました



带状疱疹は、水ぼうそうの原因ウイルスと同じ水痘带状疱疹ウイルスが原因です。初めて感染した時は水ぼうそうになります。ウイルスは水ぼうそうが治っても体内からいなくなるわけではなく、生涯にわたって神経に潜伏してします。この神経に潜んでいるウイルスが、加齢、疲労、がん治療などの免疫力低下によって再活性化して起こる病気が带状疱疹です。带状疱疹発症後に長引く神経痛で悩まされる患者さんも少なくありません。横浜市では2025年7月から、65歳の方を対象に定期接種が開始されました。また、経過措置として70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方も対象になります。

公費補助は生涯1回限りです。

組み替えワクチンを接種希望される方は、1回目を2026年1月までに行う必要があります。

带状疱疹ワクチンには生ワクチンと組換えワクチンの2種類があります。どちらも带状疱疹の予防に効果がありますが、特徴が異なります。

### ・生ワクチン(乾燥弱毒生水痘ワクチン)

- 1回の皮下注射で接種
- 60歳以上で約51%の予防効果
- 8年後には約31%まで低下
- 副反応は比較的少なく、注射部位の痛みや腫れが主な症状
- 価格は比較的安価

### ・組換えワクチン(シングリックス®)

- 2回の筋肉内注射が必要(2か月以上の間隔を空ける)
- 50歳以上で約97%の予防効果
- 10年後でも約80%の予防効果を維持
- 副反応として、注射部位の痛みや腫れ、倦怠感、頭痛、筋肉痛、発熱などがある
- 価格は高め

带状疱疹の発症頻度は50歳代以降で高くなり70歳ぐらいでピークになります。一方で、ワクチンの有効率は年齢とともに低下します。定期接種対象の人はもちろん接種が推奨されますが、そうではない50歳以上の人や、带状疱疹の罹患リスクのある18歳以上の人についても、带状疱疹ワクチンを是非検討していただければと思います。

## 健康講座

# チャンスは生涯1回だけ。 明らかにになった認知症、心臓病、 脳卒中のリスクを減らす方法

～带状疱疹について学んでみませんか～

日時：令和7年7月31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：带状疱疹のリスクとワクチンの効果

対象：興味のある方

定員：30名(先着順) 費用：無料

申込期間：7月11日(金) 10:00～

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>

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

## 8月事業お休みのお知らせ

下記の事業は8月お休みになりますのでお間違えの無いようにお願いします

- よちよち園A
- よちよち園B
- たんぽぽ
- 元気のわ
- ゆうゆうカフェ

## スマートフォンに関するアンケートについて

現在、緑ほのぼの荘・ケアプラザで初心者向けのスマートフォン講座の企画をしています。

企画にあたり  
緑ほのぼの荘とケアプラザのある2階でスマートフォンに関するアンケートを7月28日(月)まで実施しています。

いらした際にはご協力下さい。  
よろしくお願い致します。

## こども村ボランティア募集のお知らせ

### 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

## 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～

## デイサービスの運動会



選手宣誓!ケガをしないように程々に頑張ります!

## 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