



第二回ケアプラ寄席
しゅんぶうてい いちはな
春風亭一花
落語会

2025
11/22 土 《要予約》

[時間] 13:00~(開場12:30)
[料金] 500円(税込)
[会場] 十日市場地域ケアプラザ
(緑図書館2階)



【プロフィール】

下町生まれの下町育ち(台東区)
2013 春風亭一朝に入門
2014 横浜にぎわい座にて初高座
2018 ニッ目昇進
2020 さがみはら若手落語家
選手権 優勝
2023&24 NHK新人落語大賞
本選 連続出場
癒し系で愛嬌のある見た目は
裏腹に、本格骨太の高座が
人気のニッ目

予約開始
10/7 火
10:00~

下記
二次元コード
または
お電話で

十日市場地域ケアプラザ

☎ 045-985-6321

[受付時間] 9:00~17:00 第3月曜定休
<https://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>



【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161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9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/>

▶ホームページ



▶LINE



▶X



TÔKAICHIIBA
HALLOWEEN2025

トオカイチバ ハロウィン2025
10/29(水) 時間:10:00~16:00
場所:参加施設をみてね
参加費:無料

仮装での参加
大歓迎!!

まるっと!十日市場
Instagram



★スタンプラリーに参加しよう♪

スタンプラリーカードを持って参加施設をまわろう!
各施設でプレゼントがもらえたり、フォトスポットが
あったりするので、ぜひ参加してね♪

※プレゼントは各施設なくなり次第終了です

★スタンプカード配布期間

10月15日(水)~10月29日(水) 参加施設にて配布

★おねがい

学校などから1度帰ってから参加してね
安全に気をつけて、歩いて参加してね

★参加施設

緑図書館・緑ほのぼの荘・緑区地域子育て支援拠点いっぽ・みどり福祉ホーム
十日市場地区センター・るるる*みどり館・クレールレジデンス横浜十日市場
十日市場郵便局・横浜市建築局住宅再生課・十日市場地域ケアプラザ
協力:横浜グリーンバトン倶楽部・相鉄不動産(株)
新治西部地区社会福祉協議会

主催 :まるっと!十日市場

問合せ:十日市場地域ケアプラザ

電話 :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

残暑を元気に乗り切るために



体と心の健康管理のポイント

まだまだ暑い日が続いていますね。こうした「残暑」の時期は、体に疲れがたまりやすく、熱中症や食欲不振などの不調が起こりがちです。

今回は、残暑を元気に乗り切るための健康管理のポイントをご紹介します。

1. 水分補給はこまめに

暑が続くと、知らないうちに体から水分が失われます。のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶などを飲みましょう。冷たい飲み物ばかりではなく、常温のものもおすすめです。

2. 食事は「バランス」と「涼」を意識

食欲が落ちがちな時期ですが、栄養をしっかりとることが大切です。冷やしうどんやそうめん、卵・野菜・魚などを加えて、たんぱく質やビタミンを補いましょう。梅干しや酢の物など、さっぱりした味も食欲を助けてくれます。

3. 睡眠と休養で体を回復

夜も暑くて眠りにくい日がありますが、エアコンや扇風機を上手に使用して、快適な睡眠環境を整えましょう。昼間に無理をせず、こまめに休憩をとることも大切です。

4. 外出は「時間」と「服装」に注意

外に出るときは、朝や夕方など涼しい時間帯を選びましょう。帽子や日傘を使い、通気性のよい服を着ることで、熱中症の予防につながります。

5. 気持ちもゆったり、季節を楽しむ

暑さに負けず、季節の花や虫の声など、夏の終わりの風景を楽しむ心のゆとりも大切です。ご近所の方とのおしゃべりや、ちょっとしたお散歩も、気分転換になりますよ。

残暑の時期は、体も心も少し疲れがち。でも、ちょっとした工夫で、元気に過ごすことができます。皆さんが笑顔でこの季節を乗り切れるよう、応援しています！

笑顔でいきいき 健康体操

肩関節、股関節を動かしてリンパの流れを良くします♪
音楽に合わせて楽しく動きましょう♪
肩こり、腰痛の方にもお勧めです♪

開催日時：10月30日(木) 11:00~12:00

場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：60歳以上
費用：200円（参加費・保険代）
持ち物：タオル 飲み物 動きやすい服装
募集人数：20人（先着順）

インストラクター：川口さゆりさん

申込み開始：10月2日（木）10時から
申込み先：十日市場地域ケアプラザ 電話での申し込み
電話：045-985-6321



いくつになっても自信あふれる自分へ！
大人のための美容講座

～いくつになってもキレイになる
たのしみの時間作り～

開催日時：11月6日（木）13:30~15:00
対象：60歳以上
場所：緑ほのほの荘3F工作室2 【内容】
参加費：無料
募集人数：18人（先着順）
持ち物：フェイスタオル
鏡（自立型）・筆記用具
申込み開始日：10月8日(水) 10時から
申込み先：十日市場地域ケアプラザ
電話での申込み
電話：045-985-6321



事業協力：株式会社ポーラ・PB長津田店
主催：十日市場地域ケアプラザ・緑ほのほの荘

介護・福祉のご相談は

横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センターへ！

地域ケアプラザは身近な福祉の相談窓口です

- ・介護、福祉のご相談、介護保険申請受付
（ケアプラザまで来られない方にはご訪問も致します）
- ・健康づくりや介護予防のお手伝い
- ・福祉用具の展示、お試し利用貸出し

相談対応時間：月曜～土曜日 9時～18時 日曜・祝日9時～17時
※直接窓口に来ていただいても職員不在でご相談が受けられない場合があります。ご相談は事前に予約をお願い致します。

* 個人情報厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

<ご相談・お問合せ>

横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター
TEL 045-985-9034

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~



デイサービス恒例の盆踊りが8月19~25日に行われ、東京音頭・炭坑節・花笠音頭など皆さんと踊りを楽しみました。また、おなじみのお祭りのゲームヨーヨー釣り、輪投げでお祭りの雰囲気を楽しみました。



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