

第3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。ぜひいらしてください♪

作品展 期間:12月9日(火)～12月21日(日)

場所:緑図書館1階ロビー

12月13日(土)子どもたちの進学とその先 講師:星の広場 今野

支援級か?一般級か?支援学校か?高校か?その先はどんな道が?
小学校入学前から高校生(高等部)が対象です。出入りはご自由にどうぞ!

開催時間:13:00～14:30

開催場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール(緑図書館2階)

12月20日(土)ワークショップ 親子ムーブメント

「ムーブメント教育・療法」による運動遊びのプログラムです。

クリスマス进行をテーマに親子で楽しく遊びましょう♪

開催時間:13:00～14:30

開催場所:十日市場地域ケアプラザ
多目的ホール(緑図書館2階)

同時開催:販売コーナー 1階ロビー

申込フォーム



	12/11(木)	12/13(土)	12/16(火)	12/18(木)	12/19(金)	12/20(土)
10時～12時	あおぞら	・さくらんぼ会	・みどり福祉ホーム ・十日市場ワークステーション	・みどり福祉ホーム ・十日市場ワークステーション	・緑区子育て支援拠点 いっぽ	・さくらんぼ会
13時～15時		・いっぽ				・いっぽ

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)/ブロッサムジュニア
さくらんぼ会/もえぎのクローバーとおかいちば町/まなびの森キラリ十日市場
緑区地域子育て支援拠点 いっぽ/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

【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162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11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



開館30周年記念

緑図書館・十日市場地域ケアプラザ・緑ほのぼの荘

開館30周年

大感謝祭

～ありがとう30年!笑顔つながる未来へ～

令和7年 11月22日(土) 10:00～15:00

問合せ先

緑図書館 TEL045-985-6331

十日市場地域ケアプラザ TEL045-985-6321

緑ほのぼの荘 TEL045-985-6323

当日は、駐車場のご利用はできませんので、
公共交通機関をご利用ください

●駅からのアクセス JR十日市場駅南口徒歩4分

開館30周年大感謝祭 当日イベント

開会式 10:00～

場 所 1階緑図書館 入口前ホール

区長挨拶 区長 挨拶

くす玉 割り

スタンプラリー 開催!

イベント中は3館合同でスタンプラリーを行います。全部のスタンプを集めると缶バッジがもらえるよ!!

こっそりご参加ください。

緑図書館

横浜創英大学×緑図書館おはなし会「えほんとおれあひる」

内容●横浜創英大学の学生による絵本の読み聞かせと工作会

時間●1回目：10時15分～11時
2回目：11時15分～12時

場所●3階機能回復訓練室 ⑫

対象●1回目：0～2歳と保護者
2回目：3歳以上未就学児と保護者

参加方法●事前申込制

郷土展「緑区調査!郷土のこと、昔話のこと、調べました」

内容●緑図書館で受けた緑区郷土に関する調査の結果を展示します

時間●9時30分～17時(終日)

場所●1階緑図書館 中廊下 ⑤

紙芝居大会

内容●紙芝居の上演をします

時間●11時～12時

場所●1階緑図書館入口前ホール ①

大人のためのおはなし会

内容●ストーリーテリング(語り)を一緒に楽しみましょう

時間●13時～14時30分

場所●2階会議室 ⑥

対象●高校生以上

参加方法●事前申込制

十日市場 地域ケアプラザ

ドットシールで作る変身クリスマス・ツリー

内容●工作

時間●10時～15時

場所●3階工作室1 ⑩

参加費●200円

みんなでつくる30年後の十日市場

内容●ペーパークラフトでジオラマを作って「30年後のまち」を自由に表現しよう!

時間●10時～15時

場所●2階生きがい作業室(工作) ⑨、2階ボランティアコーナー(展示) ⑧

ポッチャ体験

内容●パズルポットとして注目されている「ポッチャ」の簡易版を実施

時間●10時～15時

場所●2階生きがい作業室 ⑨

第2回ケアプラザ寄席 春風亭一花落語会

内容●春風亭一花さんによる落語会

時間●13時～

場所●2階多目的ホール ④

参加方法●事前申込制

緑のほのぼの荘

マールアート

内容●ビー玉とワイヤーを使い、接着剤を使わずに作品を作するクラフトです

時間●10時30分～12時30分

場所●3階工作室2 ⑪

対象●小学生以上

参加方法●事前申込制

みんなで楽しむエレガートンコンサート

内容●歌の講師である「随松先生」と一緒に歌うコンサート

時間●10時30分～11時

場所●3階大広間 ⑬

昔遊びコーナー

内容●子どもから大人まで楽しめる昔遊びのコーナー

時間●13時～15時

場所●3階工作室2 ⑪

十日市場中学校吹奏楽部 演奏会

内容●十日市場中学校吹奏楽部の生徒による演奏会

時間●14時～14時30分

場所●3階機能回復訓練室 ⑫

11:00～13:00
3階娯楽コーナーでチームヴェルデによるお弁当などの販売も行います。
※商品が売切れ次第終了です。
チームヴェルデ参加団体内でイベント参加されない団体もあるかもしれませんのでご了承ください。

Yokohama Team Verde Three Stars (チームヴェルデ)
横浜市緑区内の農家さんと連携を持ちながら、地場農産物の美味しさ・豊かさを広く伝えるため、緑区内の飲食店が集まった団体です。

協力医 高津内科医院 高津先生からの健康アドバイス

ご自身の「フレイル」をチェックしてみましょう。

「フレイル」とは、日本語で「虚弱」という意味です。要介護の一手手前の状態を「フレイル」と呼び、早めに気づくことが健康・長寿には重要になってきます。一般的に、高齢者は健康な状態から、まずプレフレイルになり、フレイル、要介護へと徐々に進行していきます。しかし、プレフレイルやフレイルの状態を発見して、適切な対策を行えば、現状を維持したり、元の健康な状態に戻すことも可能です。

まずは自分の心身の状態を11個の質問で把握しましょう。

Q1: 同年代の人と比較し健康に気をつけた食事をしている。
Q2: 野菜と肉・魚を1日2回以上摂取している。
Q3: たくあんくらいの硬さの食品をかみ切れる。
Q4: お茶や汁物でむせない。
Q5: 1日30分以上、週2回、汗をかく運動を1年以上継続している。
Q6: 日常生活で歩行または同等の運動を1日1時間以上実施している。
Q7: 同年代の人と比較し歩く速度が速い。
Q8: 去年と比較し外出の頻度が減っていない。
Q9: 1日1回以上は誰かと食事をする。
Q10: 自分が活気にあふれている。
Q11: 物忘れが気にならない。

イエスが9以上あればほぼ健康、6～8は「プレフレイル」の可能性があり、5以下は「フレイル」の可能性あります。すべての項目がイエスになるように、次号からは対策をお伝えいたします。



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～



11月22日に行われるケアプラザ・図書館・ほのぼの荘の30周年イベントとして、デイサービスでは壁面に貼る飾りを制作しています。利用者の皆様にもご協力していただきステキな壁面が完成する予定です。お越しの際はどうぞご覧ください。



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

横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター 相談対応に関するお知らせ

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(窓口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。
なお、第3月曜日と12月29日～1月3日の年末年始は施設休館日のため、相談対応ができませんのでご了承ください。

* 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