

いきいき美容教室

スキンケア・メイクを通じて活力UPしませんか？

自分で身だしなみを整えられる簡単な美容法を実習します

開催日時：2月17日（火）13:30～14:30

開催場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

参加対象：65歳以上の方 男性の方も大歓迎です

参加定員：20人（先着順） 参加費：無料

申込開始日：1月14日（水）10:00～
電話での申し込み

★注意事項★ 事業協力：資生堂ジャパン（株）

- ・アイメイクは行いません。
- ・敏感肌用の化粧品もご用意しておりますが、ご心配な方はご自身でお持ちください。
- ・スマートフォンお持ちの方は当日お持ちください。 電話：045-985-6321

エンディングノート書き方講座

～これからも元気で過ごすために大切な方へ伝えておきたいこと～

緑区版エンディングノート

「My Life これから私がいきいきと暮らしていくために」を使って、
今回は「おひとりさま」、子どものいない夫婦などが気を付けておくことを中心に学びます

開催日時：2月24日（火）13:00～15:00

（相談会は15:15～15:40～ 20分ずつ 最大4人まで）

会場：横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

相談可能な内容：相続、遺言、成年後見制度（紛争、税務関係は除く）

講師：櫻井 正明氏（行政書士/コスモス成年後見サポートセンター）



申し込み用
2次元コード

募集開始：1月26日（月）10:00～ ※窓口、電話、2次元コードからお申し込みください

募集人数：30人（先着順） 対象者：興味のある方 参加費：無料 持ち物：筆記用具

【申込み・問合せ先】横浜市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 TEL: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163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8年1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/>



謹んで新春をお祝い申し上げます



新しい年がすばらしい一年になりますよう、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

昨年は皆様の力添えのおかげもあり、30周年大感謝祭を始めさまざまな事業を行うことができ、多くの方にご利用いただきました。本当にありがとうございました。

今年も地域の皆様が楽しく集える居場所となるよう、職員一同力を合わせて取り組んでまいります。変わらぬご指導をどうぞよろしくお願ひいたします。

所長 糸井 大理

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。

*個人情報は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

協力医 高津内科医院 高津先生からの健康アドバイス

冬を元気に乗り切るための栄養

寒さが厳しくなる冬。こたつでぬくぬく過ごすのも良いですが、体の中から温める「栄養の力」も忘れてはいけません。高齢者の皆さんが冬を健やかに過ごすために、食事で気をつけたいポイントを紹介します。

1. 体温を保つ「たんぱく質」をしっかりと

筋肉量が減ると、体温調節が難しくなります。高齢者は特に筋肉の維持が重要です。

・おすすめ食材:鶏むね肉、卵、豆腐、納豆、魚(特に鮭や鯖)

・調理の工夫:煮物や鍋料理で野菜と一緒に摂ると消化も良く、体も温まります。

豆知識:たんぱく質は免疫細胞の材料にもなります。風邪予防にも一役買ってくれますよ。

2. 乾燥対策に「脂質」と「ビタミンA・E」

冬は肌も喉も乾燥しがち。細胞膜を守る脂質や、粘膜を潤すビタミンA・Eが活躍します。

・おすすめ食材:オリーブオイル、アボカド、胡麻、にんじん、かぼちゃ、うなぎ

・ポイント:油は「良質なもの」を選びましょう。炒め物にオリーブオイルを使うだけでも効果的。

3. 免疫力アップに「ビタミンC」と「亜鉛」

風邪やインフルエンザが流行する季節。免疫力を高める栄養素を意識しましょう。

・おすすめ食材:みかん、ブロッコリー、キウイ、牡蠣、豚レバー

・調理の工夫:ビタミンCは熱に弱いので、生で食べるか、加熱は短時間に。

牡蠣は亜鉛が豊富で、味覚の維持にも役立ちます。冬の味覚の王様ですね。

4. 便秘予防に「食物繊維」と「水分」

寒くなると水分摂取が減りがち。便秘予防には食物繊維と水分のセットが大切です。

・おすすめ食材:ごぼう、れんこん、切り干し大根、海藻類、玄米

・飲み物の工夫:白湯や温かい麦茶で、体を冷やさず水分補給を。

5. 食欲がない時は「香り」と「彩り」で工夫

冬は運動量が減り、食欲も落ちがち。そんな時は五感を刺激する工夫を。

・香りの工夫:生姜、柚子、しそなどの香味野菜

・彩りの工夫:赤・緑・黄色の野菜を組み合わせて、見た目も楽しく

「食べることは生きること」。冬の食卓は、体を温め、心もほっこりさせてくれます。無理なく、楽しく、栄養を取り入れて、元気に春を迎えましょう。

よこはまウォーキングポイントご利用のみなさまへ

令和8年から

第3月曜日の休館日(施設点検日)は

よこはまウォーキングポイント歩数計リーダーをお休みさせていただきます。

他の日は、今まで通り行いますのでご活用ください。

横浜市十日市場地域ケアプラザ

2025年度チームオレンジ活動報告

「チームオレンジ」は、認知症の方やそのご家族を地域で支えるための活動です。
認知症になっても、住み慣れたまちで安心して暮らせるように——
そんな思いで、地域住民や地域団体、専門職が力を合わせています。

活動のハイライト

● オレンジ・ランプ 上映会 35名参加

● 認知症サポーター養成講座 5名参加

● ロバ隊長のマスコットづくり 4名参加

年間延べ参加者数 44名
ご参加いただきありがとうございました。

活動の様子と感想

オレンジ・ランプ
上映会▶

認知症の人に
温かい目で
接することを
心がけたい

認知症に対する
考え方が
変わりました！

とても楽しく
時間が足りませんでした！

和気あいあい
でした♪

▲認知症サポーター養成講座

▲ロバ隊長のマスコットづくり

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～



12月20日～25日恒例のクリスマス会が開催されています。
職員によるハンドベルの演奏、ダンス『赤鼻のトナカイ』、
ゲーム『レッド&グリーン』、bingo大会などを行っています。
季節の行事として1年に一度皆さんで楽しんでいます！

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

