

令和8年度版

参加費無料!

令和8年度版

あたまとからだところの栄養

元気のわ



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2階 多目的ホール
対象: 概ね65歳以上の方
(付き添いの方に関して年齢不問。ご相談下さい。)

月替わりで認知症・介護予防の講座、レクリエーション(ゲーム、脳トレなど)を行っています。お気軽にご参加下さい!

お問い合わせは 横浜市十日市場地域ケアプラザ ☎ 045-985-6321

おげんきチェック



↑ 体組成計はペースメーカーご利用の方は測定頂けません

開催月の第1金曜日 9:30~11:00
(10:30受付終了)

十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホールにて

参加費はなんと **無料!** 参加時の **予約不要**

開催日

| | |
|------|-------|
| 4月3日 | 10月2日 |
| 5月1日 | 11月6日 |
| 6月5日 | 12月4日 |

お問い合わせは 横浜市十日市場地域ケアプラザ 045-985-6321まで

こども食堂のご紹介

現在、十日市場地域ケアプラザエリアには3か所のこども食堂があります。

| 名前 | 開催場所 | 日時 | 参加費 | 問い合わせ先 |
|--------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---|
| SOMPO 流こども食堂 | 十日市場町 824-2 SOMPO ケア ラヴィーレ十日市場 | 毎月第3土曜日 10:00~12:30 (事前申し込み) | 幼児から18歳以下 (学生)まで無料 大人300円 | SOMPO ケア ラヴィーレ十日市場 045-981-0165 |
| SouZoo 食堂 | 十日市場町 913-8 デイサービス たのし〜む。十日市場 | 基本毎月最終日曜日 11:30~14:00 (申込み無) | こども・大人 ともに無料 | デイサービス たのし〜む。十日市場 045-479-8902 |
| ふれあいこども食堂 | 十日市場町 825-1 十日市場地域ケアプラザ | 毎月第3水曜日 17:30~19:30 (申込み無)先着50人 | 中学生以下 無料 高校生以上 200円 | NPO 法人 ライフコミュニティセンター 045-988-2301 |

【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164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3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/>



十日市場地域ケアプラザ 子育て支援事業

『よちよち園A』

アミューズメント
緑図書館の2階にある 十日市場地域ケアプラザで
地域で子育てをしている“親子”を対象とした、
親子交流プログラム&ミニサロンを実施します♪
“たくさんのお友達を作って、色々なことで遊びたい!”
と、思っている方はぜひご参加くださいネ♪

『よちよち園』アミューズメント 日程

日時: 4/16、5/21、6/18、7/16、9/17、10/15
11/19、12/17、1/21、2/18、3/18 の第3木曜日
全11回シリーズ 10:00 ~ 11:30

※日程が変更になる場合もあります。ご了承ください。
8月の定期開催はお休みです。

場所: 横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
対象: 1歳以上の未就園児親子で、なるべく全11回参加できる方
参加費: 無料

定員: 15組(抽選)
申込期間終了後、応募多数の場合、抽選を行います。
4月初旬にご参加の可否について、ご連絡を電話で致します。
申込期間: 3月12日(木)10時から3月31日(火)17時まで
お電話か2次元コードからお申し込みください。

問合せ・申込み先: 横浜市十日市場地域ケアプラザ まで
Tel 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

花粉症の処方薬ガイド — つらい季節を少しでも楽に —

春になると、くしゃみ・鼻水・鼻づまりがつかくなる方が増えます。市販薬で良くならない時や、眠気が心配な時は、病院で処方される薬が役に立ちます。ここでは、よく使われる薬をやさしくご紹介します。

1. 飲み薬(抗ヒスタミン薬) 花粉症で一番よく使われる薬です。くしゃみ・鼻水・鼻のかゆみをおさえます。眠くなりにくい薬

- ・アレグラ(フェキソフェナジン) → 眠気がほとんど出ません
- ・ビラノア(ビラスチン) → 効果が出るのが早く、眠気が少ないです
- ・クラリチン(ロラタジン) → 初めての方にも使われやすい薬です
- ・デザレックス(デスロラタジン) → 効果と眠気のバランスが良い薬です

効果が強い薬(眠気が出ることがあります)

- ・ザイザル(レボセチリジン) → 鼻づまりにも比較的効きます
- ・ルパフィン(ルパタジン) → 強めの症状に使われます
- ・アレロック(オロパタジン) → とてもよく効きますが、眠気が出やすいです

2. 鼻づまりに強い薬(抗ヒスタミン以外) 鼻づまりがひどい時は、飲み薬だけでは足りないことがあります。その場合は、次の薬と一緒に使うことがあります。

抗ロイコトリエン薬

・モンテルカスト(商品名:シングレア など) → 鼻づまりに特に効果があります → 夜に飲むことが多い薬です

点鼻薬(鼻に直接使う薬)

ステロイドの点鼻薬

- ・フルチカゾン(商品名:フルナーゼ など)
- ・モメタゾン(商品名:ナゾネックス など) → 鼻づまり・鼻水にしっかり効きます → 全身への影響は少なく、長く使えるタイプです

血管をしめる点鼻薬(即効性)

- ・ナファゾリン など → すぐに鼻が通りますが、使いすぎると逆に悪化するため短期間のみ

3. 目のかゆみ・涙が辛い時 目薬(抗アレルギー点眼薬)

- ・オロパタジン(パタノール など)
- ・アレジオン点眼(エピナスチン) → 目のかゆみ・充血に効果があります

4. 重い花粉症の方に使われる薬 舌の下に入れる治療(スギ花粉のアレルゲン免疫療法)

・シダキュア(スギ花粉舌下錠) → 毎日続けることで、体質改善をめざす治療です → 効果が出るまで時間がかかります

生物学的製剤(重症の方のみ)

・デュピクセント(デュピルマブ) → 注射の薬で、重いスギ花粉症に使われることがあります → 専門医での治療が必要です

5. 処方薬の良いところ

- ・症状に合わせて薬を選べる
- ・眠気の少ない薬や、強い薬が使える

早めに相談すると、春を楽に過ごしやすくなります。

花粉症の薬は、その人の症状や生活に合ったものを選ぶことが大切です。気になる症状があれば、無理せず医療機関に相談してみてください。



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

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~

十日市場地域ケアプラザ『デイサービスの機能訓練』

生活動作を維持する筋力アップを目指しています!



片足立ち・ストレッチ



椅子からの安定起立

生活動作に必要な筋力の維持向上を目指した運動を行っています。少人数のグループや1対1でおしゃべりを交えながら楽しく行います。



ボールやポール使って手指運動・バランス運動



脳トレ&手指運動

また、ご希望があれば『図書館に本を借りにく』『近隣のスーパーに買い物に行く』などを機能訓練に取り入れていて、ご希望のある方には大変好評です。

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