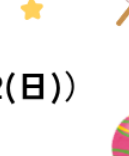




十日市場エリア 夏祭り情報

 十日市場ヒルタウン連合自治会 7/24(金)、25(土) 十日市場東公園 13時～16時フリーマーケット 16時～21時模擬店 17時～18時ビンゴ大会(中学生まで) 18時～21時盆踊り	 十日市場町自治会 8/1(土)(雨天の場合8/2(日)) 日向山公園 18時30分～20時30分
 新治町自治会 7/25(土)(雨天の場合7/26(日)) 新治町自治会館前(神明神社) 18時～20時30分	 後谷自治会 8/22(土) 後谷公園 16時～21時

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166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7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/>




なつやすみ スペシャルデー♪

ペーパータオル・ゴミ箱設置終了のお知らせ

いつも当施設をご利用いただき、誠にありがとうございます。
令和8年6月30日(火)をもちまして、お手洗いに設置しております
ペーパータオルおよびごみ箱の設置を終了致しました。

■ 終了対象お手洗い内のペーパータオルお手洗い内のごみ箱
 (※サニタリーボックスを除く)

■ 利用者の皆様へのお願い

7月1日以降は、恐れ入りますがハンカチやマイタオルの
 ご持参・ご使用をお願いいたします。

個人で出されたごみはお持ち帰りいただきますよう、ご理解とご協力を
 お願い申し上げます。

ご不便をおかけいたしますが、環境に配慮した取り組みへのご理解とご協力を
 賜りますようお願い申し上げます。

【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



ひ がつ にち すい こうてんちゅうし
 日にち:7月22日(水) ※荒天中止
 ば しょ とおかいちばちいきけ あぶらざ みどりとしょかん かい
 場 所:十日市場地域ケアプラザ(緑図書館2階)
 ない よう しゅくだい べんきょう し いふん
 内 容:①宿題、勉強をしよう♪ 13時から13時40分
 た し いふん し いふん
 ②みんなでアイスを食べよう♪ 13時50分から14時30分
 じかん
 ★アイスはこの時間しかありません
 あそ し いふん し
 ③みんなで遊ぼう♪ 14時30分から17時
 じかん さんか
 ※どの時間からでも参加できます
 たい しょう しょうがくせい ていいん にん もう こ ふよう
 対 象:小学生～ 定員:70人(申し込み不要)
 も もの べんきょうどうぐ さんか ひと すいどう
 持ち物:勉強道具(①に参加する人のみ)、水筒

ば しょ
 場 所



といあわせ とおかいちばちいきけ あぶらざ
 【問合せ】十日市場地域ケアプラザ
 でんわ
 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」

あせものセルフケア

あせものは、汗が皮ふにたまって炎症を起こすことで生じます。日ごろのちょっとした工夫で、予防や改善ができます。



【あせものを防ぐためのポイント】

- ・汗をかいたら早めにふく
- やわらかいタオルで軽く押さえるように汗をとります。こすりすぎは逆効果です。
- ・シャワーや入浴で皮ふを清潔に
- ぬるめのお湯で流すだけでも十分です。石けんはやさしく。
- ・通気性のよい服を選ぶ
- 綿素材やゆったりした服が汗をためにくく、肌への刺激も少なくなります。
- ・室内を涼しく保つ
- エアコンや扇風機を上手に使い、汗をかきすぎない環境づくりが大切です。

【できてしまった時のセルフケア】

- ・冷やしてかゆみをやわらげる
- 清潔なタオルを冷やして当てると、かゆみが落ち着きます。
- ・市販のかゆみ止めを使うのも有効
- ただし、症状が強い場合は無理せず医療機関へ。
- ・かかないように注意
- かくと悪化し、化膿することがあります。爪は短く整えておくとう安心です。

【こんな時は受診を】

- ・赤みが広がる
- ・膿が出てきた
- ・強いかゆみが続く
- ・発熱を伴う

あせものは軽い症状が多いですが、悪化すると治りにくくなる場合があります。気になる時は、早めにご相談ください。

おわりに

夏は汗をかきやすい季節ですが、ちょっとした工夫で肌トラブルを防ぐことができます。無理せず、快適に過ごしていきましょう。

8月事業のお休みについて

いつもご利用いただきありがとうございます。
以下の事業は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 | ●たんぽぽ |
| ●よちよち園B | ●おげんきチェック(次回は10月2日) |
| ●こども村 | ●元気のわ |
| ●ゆうゆうカフェ | |

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『R8 運動会』

エイエイオ～

選手宣誓をして士気を高めます！



男性も慣れない手つきでお玉を持って頑張りました。



5/19～25 恒例の運動会が開催され、楽しみながら身体を動かしました。玉入れ・お玉リレー・走らない徒競走など赤・白に分かれて競いました。スタッフによる出し物もありました。



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