十日市場地域ケアプラザ 『外出での機能訓練』

十日市場地域ケアプラザのデイサービスでは、屋外で行う機能訓練として近隣のスーパーや薬局、花屋等で買い物をしたり、併設の図書館に本を借りに行くことを通して日常に必要な動作訓練を効果的に行っています。　屋外の歩行訓練だけでなく、品物を見て自分で選ぶ、セルフレジを使ってみる、お金の支払いをする…などできることはご自分で行ってもらい、心配なところ、できないことは一緒に付きそうスタッフがお手伝いしています。







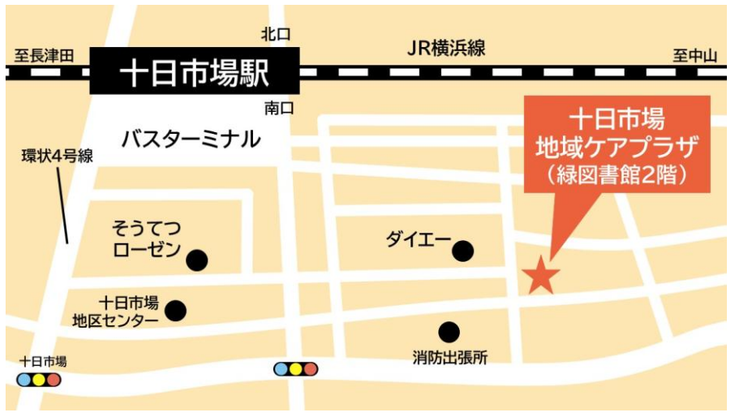

今日は、予定通り相鉄ローゼンの2階のダイソーにお買い物に行きました。普段は歩行器を利用して歩きますが、今日は杖歩行で慎重に歩きました。頑張って階段を使って2階に行きお目当ての品物を探して購入し、セルフレジで支払いも行いました。
最後に購入した物や、感想の聞き取りを行い次回の外出機能訓練に繋げます。



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

【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169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11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/

▸ホームページ　▸LINE

十日市場文化祭 2026

ワークショップや販売会やおはなし会を開催します！

11/21（土）10:30～13:30

開催場所：緑ほのぼの荘・十日市場地域ケアプラザ

【ワークショップ】
紙で作る光るジンジャーハウス・・・５００円
食品サンプル クリスマスカップケーキ・・・７００円
天然アロマスプレー･･･３００円（プラスチックボトル）
５００円（ガラスボトル）
クリスマスの飾り物・・・４００円
手のひらサイズのクリスマスブーツ・・・２００円
１０展会用お花ぬりえ・・・無料

※出店場所により手芸作品の販売もあります
各コーナー、数に限りがあります　ご了承ください

【参加団体による販売会】
鴨居ピネル事業所
ピネル工房事業所
あしたば工芸
による販売会もあります

【図書館による】
緑図書館によるおはなし会も
１階ロビーであります
開催時間
11：00～12：00





緑区地域子育て支援拠点いっぽ・緑図書館
十日市場地域ケアプラザ・緑ほのぼの荘

協力医　高津内科医院　高津先生からの健康アドバイス

秋冬のアレルギー対策

秋から冬にかけては、花粉症だけでなく、さまざまなアレルギー症状が出やすい季節です。春ほど知られていませんが、秋にも「ブタクサ」「ヨモギ」「カナムグラ」などの花粉が飛び、鼻水・くしゃみ・目のかゆみを引き起こします。特にブタクサは粒子が細かく、気管支まで入りやすいため、咳や息苦しさにつながることがあります。

また、気温が下がると室内で過ごす時間が増え、ハウスダストやダニ、ペットの毛などのアレルゲンに触れる機会も多くなります。暖房を使い始めると、部屋のほこりが舞い上がり、鼻づまりや目のかゆみが強くなる方も少なくありません。冬場の乾燥は、鼻や喉の粘膜を弱くし、アレルギー症状を悪化させる原因にもなります。

症状を軽くするためには、まず生活環境の整え方が大切です。
・こまめな換気で室内の空気を入れ替える
・寝具やカーテンを定期的に洗う
・加湿器を使い、湿度を40～60%に保つ
これらはシンプルですが、アレルゲンを減らし、粘膜を守るうえで効果的です。



薬による対策も有効です。抗ヒスタミン薬は鼻水・くしゃみ・目のかゆみに、ステロイド点鼻薬は鼻づまりにしっかり効きます。眠気が心配な方には、最近は眠くなりにくいタイプの薬も増えています。咳が続く場合は、気管支の炎症を抑える薬が必要になることもありますので、早めの受診がおすすめです。

秋冬は、アレルギーと風邪・インフルエンザが重なりやすい季節です。「ただの鼻水」と思っていても、アレルギーが続くことで体力が落ち、感染症にかかりやすくなることがあります。症状が長引く時や、夜眠れないほどの鼻づまり・咳がある時は、無理をせず医療機関に相談してください。

季節の変わり目を快適に過ごすために、早めの対策が大切です。気になる症状があれば、どうぞ遠慮なくご相談ください。

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 これからの私がいきいきと暮らしていくために」を使って、ご自身のことや介護、医療、葬儀などにかかるお金の準備について学びます

開催日時：１２月１４日(月)13:30～15:00
（相談会は15:15～/15:40～20分ずつ　各時間最大2組まで）

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）
師：小池　弾　氏（行政書士/コスモス成年後見サポートセンター）


エンディングノート講座
行政書士の先生による講座


相談会
行政書士の先生による相談会

申し込み用
2次元コード

募集開始：１１月１７日（火）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

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♪

作品展示、事業所紹介期間：１１月２５日（水）～１２月９日（水）
場所：緑図書館1階ロビー
◇作品展示期間内中に、展示施設による販売会も時々開催します◇

☆期間中イベントなども開催します☆

１１月２８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。
季節を感じる創造的なプログラムをみんなで楽しみましょう♪

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）

11/28申込ホームはこちら➡

１２月５日(土)「家庭でもできるＳＳＴ（ソーシャルスキルトレーニング）」

こどもたちにとって「社会性」を身につけることはとても大切なことです。
日常全てが「社会勉強」のこどもたちに、身近で道具もいらない支援のヒントをご紹介します。

開催時間：10:00～11:30
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）

12/5申込ホームはこちら➡

【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/まなびの森キラリ十日市場/もえぎのクローバー/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

横浜子育てサポートシステム出張入会説明会
子どもの送迎・預かりボランティアできる方を大・大募集中！

子どもの送迎・預かりボランティアできる方を大・大募集中！

横浜子育てサポートシステムは、子どもを預かってほしい人と子どもを預かる人がそれぞれ会員登録をして、地域ぐるみで子育て支援をめざす横浜市の子育て支援事業です。
子どもが好きな方や子育てが一段落された方、シニアの方が、新しい出会いや、役立てることの喜びを感じながらイキイキと活動されています。
ちょっと空いている時間を地域の子育て支援のために活動してみませんか？
自分にもできるかも、やってみたいと思った方は入会説明会にご参加ください。



資格不要・年齢不問。研修（無料）受講で、有償ボランティア活動ができます。
（活動の多くは1時間ほどのちょっとしたお手伝いです）

日時：1月21日(木)13:30～14:30
会場：十日市場地域ケアプラザ　多目的ホール　定員15名
申込開始：12月21日(月)から
※子どもの預かりや送迎を頼みたい方も参加できます。

お問合せは
横浜子育てサポートシステム緑区支部　　お申込はこちら →
（緑区地域子育て支援拠点いっぽ内）
TEL：045-982-3521(火～土　9:00～17:00)