



事業に関するお問い合わせは 霧が丘地域ケアプラザ 920-0666					金 1 10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	土 2 10:00~ 体操ひろば ハマトレ特別編♪
日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	11:00~ 友愛サロン 13:00~ コーラスにじいろ	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:30~ うたごえサロン	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン 15:15~ 霧が丘 ほっと・るーむ	10:00~ 体操ひろば	
10	11	12	13	14	15	16
10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ 車いすの 取扱いと 乗車体験	
17	18	19	20	21	22	23
10:00~ プレババ プレママ講座 (申込み制) 	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:30~ ひまわり教室 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	10:00~ 子育てサロン 13:00~ コーラスにじいろ	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ (受付) 健康チェック 13:00~ 手談サロン 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	12:00~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
24	25	26	27	28	29	30
休館日		10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば

隔月発行

平成30年
6月号
Vol.62



発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時~21時 日曜日9時~17時
休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）休館日は施設メンテナンスを行っておりますが相談業務（9時~17時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。

霧の里花壇整備(花植え)にご協力ありがとうございました

5月12日(土)霧の里の花植えを行ないました。霧が丘地域ケアプラザの登録団体(区分Ⅱ)から24団体、86名の方にご参加いただきました。当日は初夏並みの暑さではありましたが、オレンジと黄色のマリーゴールドを植え、花壇がさわやかにいろどられました。ご協力ありがとうございました。夏の花に植え替えられた花壇を見にケアプラザに遊びに来て下さいね。

自然を楽しむ散策の会を開催しました!

4月24日(火)「自然を楽しむ散策の会」を開催しました。今回は横浜市建築局の共催で、神奈川大学都市計画研究室の学生さんが作成した「霧が丘たからものマップ」をもとに霧が丘周辺を歩きました。神奈川大学の先生・学生さんを含め総勢28名の街歩きとなり、とてもにぎやかな催しとなりました。霧が丘は赤道(あかみち)にそって学校、公園、地区施設が配置され安全に生活できるまちづくりになっていることが再確認できました。霧が丘公園にはイロハモミジ、シンデシウジョウ、ノムラが植えられていて、四季折々の顔がみられます。日頃歩きなれた霧が丘ですが、新しい「たからもの」を発見しながらの楽しい散策となりました。



霧サポ交流会を開催しました！

4月27日（金）ボランティアのつどいのある場である「霧サポ交流会」を開きました。いつも霧が丘地域ケアプラザでボランティアをしてくださる方をお招きしてお茶とお菓子を召し上がっていただきながら、それぞれの活動を簡単にお話してもらいました。また、霧が丘地域ケアプラザの開設10周年を機に、これまでのボランティア活動への感謝の気持ちをこめて感謝状をお渡しいたしました。これからも元気に楽しくボランティア活動を続けていただき、ケアプラザの運営にご協力をお願い致します。



ボランティアを始めたい方へ

よこはまシニアボランティア研修を受けませんか？

横浜市では65歳以上の方を対象に「シニアボランティアポイントカード」を発行しています。1回30分以上のボランティア活動を提携する施設で行うと200ポイントがつく仕組みとなっています。ポイントカード発行には研修を受けることが必要です。これからボランティア活動を始めてみようと思われ65歳以上の方はぜひご参加ください。

よこはまシニアボランティア研修会

日 時：7月13日（金）10:00～12:00
 対 象：65歳以上の横浜市民
 定 員：20名程度
 参加費：無料
 持ち物：介護保険被保険者証と筆記用具
 申込み：電話又は窓口にて



ケアプラザからのお知らせ

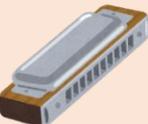
青春と浪漫を歌う会

毎月第3水曜日に開催！

ハーモニカの演奏やビデオに合わせて青春時代の歌を一緒に歌いましょう！

日時：6月20日（水）
14:00～16:00

参加費：無料
申込み：不要



健康チェックの日

毎月第3水曜日に開催！

【6月の内容】

- 計測（身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定）
- 骨の強さ測定
- 体力測定

日 時：6月20日（水）
10:30～11:30受付
参加費：無料 申込み：不要



霧が丘デイサービスの様子

認知症対応型デイサービスでは、天気の良い日には近くの公園までお散歩に出掛けています！良い運動になるのはもちろん、お日様の光を浴びたり春の気持ち良い風を感じたり、全身で季節感を味わう事もできます。自然と会話も弾み、楽しく運動しています！



《お問い合わせ》

電話：920-2020 相談担当：西川

霧が丘デイサービス

検索



霧が丘地域ケアプラザホームページURL <http://www.kirigaoka.foryou.or.jp>



霧が丘地域ケアプラザ協力医
 よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男
 Dr.よしだの健康コラム

「今、流行りの麻疹(はしか)について」

2015年わが国はWHOから麻疹排除国との認定を受けましたが2018年3月沖縄県内で海外からの1人の旅行者が麻疹と診断されました。以後、現時点まで、今回の初発例と接触歴のあった者や同じ施設を利用した者を中心とした二次感染例が沖縄県内の広範囲から報告され、さらに、その接触者を中心とした麻疹患者の報告が続いています。沖縄県内に加えて、沖縄県外においても麻疹患者が発生しており、海外からの麻疹輸入例により各地で小流行が発生している状況です。

麻疹は麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症であり、空気感染（飛沫核感染）、飛沫感染、接触感染と様々な感染経路を示し、その感染力は極めて強いとされます。その感染拡大防止のためには、個々の予防と集団免疫を維持するための麻疹風しん混合ワクチンの2回の定期接種の徹底に加えて、感染者の早期探知と迅速な対応も欠かせません

1. 症状は？

(1) 子供の麻疹の症状

高熱が出てから数日後に特徴的な発疹が現れます。

38度以上の熱が出て、咳や鼻水など風邪に似た症状が現れます。熱はいったん下がりますが、再び高熱が出ると発疹ができて赤くなり、やがて湿疹同士がくっついて大きくなりながら広がります。口中には「コプリック斑」という白い斑点ができます。

(2) 大人の麻疹の症状

大人が麻疹にかかると子供と同じような経過で症状が出ますが、子供と比べて重症化しやすい傾向があります。麻疹ウイルスにより免疫が抑制され抵抗力が落ちるためにしばしば合併症を起こしやすく、悪化すると死に至ることもあります。大人で合併症が起こりやすいのは、20歳以上とされています。

合併症には次のようなものがあります。間質性肺炎、中耳炎、脳炎・脳症、亜急性硬化性全脳炎、また妊婦さんが発症すると早産や流産のリスクが高まります。

2. 診断は？

症状が出たら医療機関を受診し必要があれば採血検査などから麻疹と診断されます。

突発性発疹や伝染性紅斑などとの鑑別が必要です。

3. 治療法は？

麻疹ウイルスに対する特効薬はなく、そのため感染したときは症状に合わせた対症療法が中心となります。合併症を起こした場合はその治療を行います。高熱に対しては解熱剤、咳には咳を抑える鎮咳薬、痰を切りやすくする去痰薬・気管支拡張薬、鼻水を抑える抗ヒスタミン薬などを使用し結膜炎には点眼薬を使います。

麻疹によって免疫力が低下するために細菌感染になりやすくなり細菌感染に対しては抗生物質を使います。感染力が非常に強いので周囲への拡大を防ぐために空気感染予防対策が必要で隔離を要します。

4. 麻疹に感染しないための予防法は？

麻疹を確実に予防する手段は「ワクチン」だけです。

麻疹の唯一の予防手段はワクチンで、現在、「麻疹風疹混合ワクチン(MRワクチン)」が定期接種に指定されています。2回接種するのが良いとされ、1期は生後12か月～24か月未満、2期は小学校入学前の1年間で、無料で受けられる対象期間です。

MRワクチンの定期接種が2回に定められたのは、平成14年以降です。1回では十分な免疫を獲得できず、中学生や高校生になってから麻疹に罹る人が増えたためでした。1回の予防接種では十分ではありません。心当たりのある人は医療機関で抗体検査をして、必要に応じてワクチンを受けましょう。

以上