

8月 霧が丘地域ケアプラザ 福祉保健活動・自主事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			9:30~ 元氣アップ体操 10:30~ 元氣アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン 夏休み こどもプログラム 13:30~ こども囲碁・将棋教室	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	夏休み こどもプログラム 10:00~ 写真たてを 作ろう! 10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	4 今月は 体操ひろば お休みです
5 日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	6 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	7 12:00~ 友愛サロン 13:00~ コーラスにじいろ	8 9:30~ 元氣アップ体操 10:30~ 元氣アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン 夏休み こどもプログラム 13:30~ こども囲碁・将棋教室	9 夏休み こどもプログラム 10:00~ 絵手紙を描こう! 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	10 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン 13:00~ 霧が丘 ほっと・るーむ	11
12 日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	13 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	14 10:00~ 談和会	15 9:30~ 元氣アップ体操 10:30~(受付) 健康チェック 13:00~ 手談サロン 夏休み こどもプログラム 13:30~ こども囲碁・将棋教室 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	16 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	17 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	18 夏休み こどもプログラム 9:15~ おやこで遊ぼう! はばたく蝶
19 日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	20 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 13:30~ ひまわり教室	21 13:00~ コーラスにじいろ	22 9:30~ 元氣アップ体操 10:30~ 元氣アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン 夏休み こどもプログラム 13:30~ こども囲碁・将棋教室	23 10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	24 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	25
26 日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	27 休館日	28 10:00~ 談和会	29 9:30~ 元氣アップ体操 10:30~ 元氣アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	30 13:00~ 囲碁愛好会	31 13:00~ 手談サロン	

作成後に変更になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。＜2018年7月18日現在＞

隔月発行

霧が丘

平成30年
8月号
Vol.63

ケアプラザ通信

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。

9月は敬老月間です！



9月は17日（月・祝）の敬老の日に合わせて敬老月間として、介護予防や老後の
お金や住まいの話など高齢者向けの講座を開催します。
今年はケアプラザで作成した古い支度ガイドブック「明日へのライフデザイン」
に基づいて、多くの地域の方が興味を持ったことについて講座を開きます。ぜひ
ご参加ください。（詳しくは館内のチラシをご覧ください）

- ◆9月 7日（金）10時～12時 認知症の人の財産管理について
 - ◆9月14日（金）10時～12時 きりがおか「健康塾」高齢期の栄養教室&お口の健康教室
 - ◆9月21日（金）10時～12時 老後の資金の話
 - ◆9月28日（金）13時半～15時 「加齢・障害が心配？でも安心！高齢期からの住まいを考える」
- 申込み：8月20日（月）10時～ 窓口・電話にて（先着順）



※日にちと内容は変更する場合があります。

＜お問い合わせ・お申込み＞
電話：922-6633 林・辻山

よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会を開催しました！

7月13日（金）よこはまシニアボランティアポイント登録研修会を開催しました。今回は13名と多数の参加者があり、ボランティア活動に対する意識の高さを感じました。

この、よこはまシニアボランティアポイントの制度は65歳以上の横浜市民の方が対象で、30分以上のボランティア活動を提携施設で行うと200ポイントが付くというものです。高齢者の方が地域に貢献しながら、元気で過ごしていただくことを目的としています。



ケアプラザからのお知らせ

夏休みこどもプログラム 開催中！

夏休みこどもプログラムを開催しております。
まだ、空きのある講座もあるのでぜひお問い合わせください。

- ◆写真たてを作ろう
8月3日（金）10時～12時
- ◆絵手紙を描こう
8月9日（木）10時～12時
- ◆親子で遊ぼう！はばたく蝶
8月18日（土）9時15分～12時



《お問い合わせ・お申込み》
電話：920-0666 酒井

10月～3月の参加希望者を募集します

申込み期間：9月3日（月）10時～9月14日（金）17時
受付：窓口・電話にて（応募者多数の場合は抽選）
詳しくはケアプラザに配架しているチラシをご覧ください。

次回募集は
平成31年3月
です

スケッチ水彩画

楽しみながら絵をかいてみましょう。
初めての方も大歓迎！
日 時：毎月第2木曜日 13時～16時
場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階
多目的ホール1
参加費：100円
持ち物：水彩絵の具・水彩色鉛筆
定 員：10名



ぬいえアート

素敵な下絵を思い思いに彩って個性的な一枚を仕上げましょう！
日 時：毎月第4木曜日 13時～16時
場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階
多目的ホール1
参加費：100円
持ち物：カラーペン・色鉛筆
定 員：15名



運営協議会を開催しました

7月2日（月）運営協議会を開催しました。10人の委員の方に集まっていただき、平成29年度の報告と平成30年度の計画について説明しました。

特に今年度力を入れることについてはその後の質疑応答でも触れられ、今後のケアプラザの方針について活発な意見交換が行われました。いただいた貴重なご意見は今後の活動に役立てていきます。



霧が丘デイサービスより

デイサービス日曜開放

8月5・12・19・26（日）11時半～15時半
コーヒー・紅茶30円
デイサービスを開放しています。
ぜひ、涼みに来てください。

7月1日よりデイサービス事業所責任者として着任致しました 鈴木浩二 です。

横浜エリアのデイサービスは初めての経験となりますが、ケアプラザ併設のデイサービスとして、地域の皆様から頼られる親しみのあるデイサービスを目指していきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



《お問い合わせ》

電話：920-2020 相談担当：鈴木

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

「男性にもある骨粗鬆症」

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。現在は骨の強度は70%くらいが「骨密度」（主にカルシウムの量）で、残りの30%くらいが「骨質」（骨の微細な構造や骨代謝状態など）で決定されると考えられています。骨粗鬆症にかかる人の割合は年齢とともに増加します。このため、高齢化にともなって、患者数はさらに増加してきています。

2005年の調査では男女比は約1対4で、女性が男性の約4倍です。80歳代では女性のほぼ半数、男性の2～3割が骨粗鬆症にかかっていると思われます。女性の骨粗鬆症は加齢に関連して起こることが多いのに対し、男性の場合は病気や薬、栄養障害などが原因で起こることが多いのが特徴です。

骨粗鬆症は「原発性」と「続発性」とに分類されることがあります。続発性骨粗鬆症とは、骨が弱くなる原因や基礎疾患が明らかな骨粗鬆症です。この場合は、もとの原因を取り除いたり、基礎疾患を治療することが、骨粗鬆症の治療にも欠かせません。

一方、原発性骨粗鬆症の多くを占める中高年女性の骨粗鬆症は、以前は「閉経後」と「老人性」に分類されていましたが、最近は一括して「閉経後骨粗鬆症」と呼ばれます。この他に、原発性骨粗鬆症には、男性骨粗鬆症と特発性骨粗鬆症（若年性骨粗鬆症や妊娠後骨粗鬆症など）が含まれます。

骨粗鬆症によって骨強度が低下すると骨折が起きやすくなります。骨粗鬆症性の骨折の場所としては、椎体（背骨の中でも特に「柱」となる部分）、大腿骨近位部（太ももの付け根）、前腕骨遠位部（手首）、上腕骨近位部（腕の付け根）などです。

どの部位の骨折でも疼痛や変形が問題となりますが、とくに大腿骨近位部骨折や椎体骨折は、生活の質（QOL）や日常の活動性（ADL）を低下させます。大腿骨近位部・大腿骨頸部の骨折ですが、この発生数はまだ増加傾向が続いています。全国調査による推定発生数は男女あわせて1997年には9万2400人でしたが、2007年は14万8100人に増えていました。

転倒・骨折は要介護となる原因の第3位です。椎体骨折は脊柱後湾（背中が丸くなること）や慢性腰背部痛を引き起こすのみならず、消化器系や呼吸器系の機能障害の原因にもなります。これらのことから、骨粗鬆症の予防と治療が必要なのです。骨粗鬆症治療の目的は骨折予防です。骨粗鬆症の診断基準に合致する方は骨折の危険性が高まっているため、薬物治療の対象になります。

男性の場合筋肉量が減少したり筋力低下するサルコペニアと骨粗鬆症を同時に起こす割合が女性よりも高く、この2つが組み合わさることで日ごろの運動量が減り症状が悪化してしまうことがあるので注意を要します。

以上