

# 10月 霧が丘地域ケアプラザ 事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00~ 体操ひろば
2	3 11:30~ 友愛サロン 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	4	5 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	6 10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:30~ うたこえサロン	7 13:00~ 手談サロン	8 10:00~ 体操ひろば
9	10 10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	11 10:00~ 談和会	12 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	13 10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	14 9:15~ 健康体操① 10:35~ 健康体操② 13:00~ 手談サロン	15 10:00~ 体操ひろば
16	17 10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	18 10:00~ 子育てサロン	19 9:30~ 元気アップ体操 10:30~(受付) 健康チェック (噛む力テスト) 13:00~ 手談サロン 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	20 12:00~ 会食会 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン 13:00~ 囲碁愛好会	21 9:15~ 健康体操① 10:35~ 健康体操② 13:00~ 手談サロン	22 10:00~ 体操ひろば 9:20 集合 自然を楽しむ 散策の会
23	24 休館日	25 10:00~ 談和会	26 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	27 10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	28 9:15~ 健康体操① 10:35~ 健康体操② 10:00~ 朗読会 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	29 10:00~ 体操ひろば

**祭** ゆうゆう霧が丘 & 社協ふれあいまつり  
10/30(日) 開催します!!

ゆうゆう  
霧が丘  
&  
社協  
ふれあいまつり

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**

自主活動団体「フレスコ体操」は9月より  
「健康体操」に名前が変わりました!  
\*\*\*新規会員募集中!!\*\*\*  
水曜日 : (第3週を除く) 10:30~  
金曜日 : (第1・5週を除く) ①9:15 ②10:35  
会費 : ￥1,000/月  
問合せ : 地域包括支援センター林まで  
**体験無料 初心者OK**

隔月発行

平成28年  
10月号  
Vol.52

霧が丘  
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。

## 霧の里交流会 ゆうゆう霧が丘 & 社協ふれあいまつり 開催します!

**日時: 平成28年10月30日(日)**  
**11:00~15:00**  
**場所: 霧の里**  
(駐車場・霧が丘コミュニティハウス・霧が丘地域ケアプラザ)

- ステージ発表 (8団体)**  
**作品展示 (14団体)**  
\*デイサービス内でも作品展示をします
- イベント**  
囲碁対局・健康チェック  
ふれあいコーナー  
古本市

**模擬店**

フリーマーケット  
福祉団体物販  
焼きそば  
フランクフルト等

お気軽にお立ち寄りください!  
※車・自転車での来場はできません  
※上履きをご持参ください

緑区マスコット  
キャラクター  
“ミドリん”が  
霧の里に来るよ!

共催: 横浜市霧が丘コミュニティハウス  
横浜市霧が丘地域ケアプラザ  
霧が丘地区社会福祉協議会  
協力: 霧が丘連合自治会

# ケアプラザ主催事業のお知らせ

## 自然を楽しむ散策の会 ～旧鎌倉道から里山交流センター 旧奥津邸を巡る～

植物や地域の歴史の話を楽しみながら、ゆっくり歩いてみませんか。

日時 10月22日(土) 9:20集合  
\* 荒天の場合は、10月29日に延期

\* 集合場所：霧の里 体育館横 ピロティ  
\* 現地解散  
\* 定員：20名(先着順)  
\* 参加費：100円  
\* 申込み：窓口のみ  
\* 申込期間：10月20日(金)まで

## 家族介護者のつどい

介護中の方、介護経験のある方、これから介護予定のある方が、情報交換をしたり「ほっ」と一息つける場所です。

日時 11月16日(水) 13:30～15:00

\* 会場：ケアプラザ2階 地域ケアルーム  
\* 申込み：電話または窓口  
\* 当日、直接お越しいただくこともできます  
\* 参加費：無料

参加者  
募集中!  
☎920-0666

## よこはま シニアボランティア 登録研修会



日時 12月9日(金) 10:00～12:00

\* 会場：ケアプラザ2階 多目的ホール1  
\* 対象：65歳以上の横浜市民  
\* 持ち物：介護保険被保険者証・筆記用具  
\* 参加費：無料  
\* 申込み：電話または窓口

## 霧が丘 探検ウォーキング ～若葉台紅葉めぐり～

日時 12月1日(木) 9:30集合  
<雨天中止>

\* 集合場所：霧の里 体育館横 ピロティ  
\* 定員：30名(先着順)  
\* 参加費：無料  
\* 申込み：窓口のみ  
\* 申込期間：10月17日(月)～11月25日(金)

## ケアプラザの取り組みの紹介



### 「地域ケア会議」を開催しています



平成28年度第1回目の地域ケア会議を9月2日(金)に開催しました。今回は、ヘルパーが訪問した時に家の中から応答が無かった事例から、緊急時の対応とその備えについて、グループに分かれ、様々な意見を出し合いました。課題と思うことをこの会議で解決できるよう、また、今後の取り組みに活かすことができるよう、そして、地域の関係者同士での連携の強化、それぞれの役割の確認等を目的としています。

「地域ケア会議」は、地域包括ケアシステムの取り組みの一つとして、地域住民(民生委員等)・医師・消防署・警察署・介護保険事業所・区役所・ケアプラザ等の霧が丘地区の関係者が集まり、地域の福祉の取り組みを紹介し、課題があれば解決に繋ぐ方法を考えしていきます。今後も必要に応じ、適宜開催していきます。

# 霧が丘デイサービスの様子

霧が丘デイサービスでの取り組みの一部をご紹介します。ご利用者に安心して、楽しく、ご自分らしく過ごしていただくことができるよう、ひとつひとつの取り組みを大切にしています。

**敬老祭**

傘寿・卒寿の方々へのお祝い状授与式も行いました。

職員によるハンドベルの演奏でお祝いしました。

**避難訓練**

9月5日に今年度2回目の避難訓練を実施しました。

～日々の活動の様子も下記ホームページでご覧いただけます～  
霧が丘デイサービスセンター <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w030>  
霧が丘デイサービス認知症対応型 <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w034>

「お問い合わせ」  
電話：920-2020 相談担当：松井

霧が丘デイサービス



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



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

## 健康食品による健康被害

近頃は健康食品やサプリメントが氾濫し、それらによる健康被害も多数発生しています。また健康を向上させるために口にしているはずの健康食品によってアレルギーや重篤な肝障害を起こした例なども報告されています。

日本薬剤師会が健康食品に行った崩壊試験では14製品中7製品が規定時間内に崩壊しなかったとし「成分が消化管内で吸収されることを期待している消費者が著しい不利益を被っている」と指摘しています。

また、「健康食品」等の成分均一性調査では、市販ウコン製品中ウコン不検出だった製品があった一方、実際の含有量が製品に表示してある量の5倍以上も超過している製品があったことから「これでは衛生上の危害すら与えかねない」と警告しています。

今年の5月に日本医師会の国民生活安全対策委員会による食品安全に関する報告書には「我が国は国民皆保険体制であり、科学的根拠のある医療行為はほぼ全てその対策となっている。したがって、特別用途食品といった例外を除けば、基本的にサプリメントや民間療法は医学的には不必要なものである」とまで明言しています。そして患者さんから「健康食品」「サプリメント」について質問があった場合には、かかりつけ医としてアドバイスをすることは望ましいあり方であると提言しています。

来年度から、全国の学校で「がん教育」が始まります。がんにならない食事の話の中に、病気になる食生活の基本を小中高生のうちに身につけてほしいものです。