8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 9:30～ 夏休みこどもプログラム 木の船を作ろう！ 13:00～ 夏休みこどもプログラム まちともカフェ オレンジサロン	2	3 9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 夏休みこどもプログラム こども囲碁教室 手談サロン	4 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	5 12:30～ 夏休みこどもプログラム フォークダンスを しよう♪ 13:00～ 手談サロン	6 10:00～ 体操ひろば
7 9:30～ 夏休みこどもプログラム おりがみで あそぼう	8 10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ 夏休みこどもプログラム まちともカフェ オレンジサロン	9 10:00～ 談和会	10 9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 夏休みこどもプログラム こども囲碁教室 手談サロン	11 10:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	12 9:15～ フレスコ体操① 10:30～ フレスコ体操② 13:00～ 手談サロン	13
14	15 10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン	16	17 9:30～ 元気アップ体操 10:30～受付 健康チェック 13:00～ 夏休みこどもプログラム こども囲碁教室 手談サロン 14:00～ 青春と浪漫を歌う会	18 14:00～ まちともカフェ オレンジサロン 13:00～ 囲碁愛好会	19 9:15～ フレスコ体操① 10:30～ フレスコ体操② 13:00～ 手談サロン 13:30～ 医療相談	20 10:00～ 体操ひろば
21	22 休館日	23 10:00～ 談和会	24 9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 夏休みこどもプログラム こども囲碁教室 手談サロン	25 10:00～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ ぬりえアート	26 9:15～ フレスコ体操① 10:30～ フレスコ体操② 10:00～ 朗読会 13:00～ 手談サロン	27 10:00～ 体操ひろば
28	29	30	31 9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン			

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

医療相談

ケアプラザでは協力医による医療相談を毎月第４金曜日に実施しています。
ご自身のことはもちろんご家族についての相談も受付けていますので、お気軽にご相談ください。(予約制)
相談日：８月19日（金）13:30～14:00
費　用：無料　今月は第３週に変更しています！
協力医：よしだ健康ケアクリニック　院長 吉田医師
申込み：窓口又は電話にて

デイサービス図書への寄付のお願い！

デイサービスの図書コーナーで使用する本を募集しています。
文字が大きく・写真が多い「本」をご寄付してくださる方は「本」をケアプラザ事務所までお持ち下さい。
※ご寄付いただいた本の返却はできません。
ご了承の上ご寄付をお願い致します。

隔月発行
平成28年
８月号
Vol.51

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　　日祭日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。

オレンジサロン併設
まちともカフェ



オレンジサロンは、厚生労働省の『認知症施策推進総合戦略(通称：新オレンジプラン)』の中で普及が進められている「認知症サロン」です。認知症サロンは、認知症の人と家族、地域住民、専門職等、誰もが参加でき集う場とされています。全国各地で取り組みが行われており、緑区内では3ケ所目となる認知症サロンです。
霧が丘地域ケアプラザでは7月から「まちともカフェ」に併設しOPENしています。

開催日時は、毎月第1・2・3「月曜日」
13:00～15:00
第3「木曜日」
14:00～16:00



終了時間が過ぎても、外気温が和らぐ16:30頃までは、そのまま休憩所としてお休みいただくこともできます。
ケアプラザには「ウォーターサーバー」「椅子」「畳ベッド」がありますので、安心してご利用ください。



「ウォーターサーバー」のお水は、無料！冷えてます。



いっとき、「畳ベッド」に横になってお休みいただくこともできます。毛布・タオルケットもあります。

「まちとも」の輪をひろげよう！





『**まちともカフェ**』は、赤ちゃんと一緒に若いパパもママも、小中学生や学生も高齢者も･･･、どなたでも気軽に立ち寄っていただくことができる居場所です。
お茶を飲んでおしゃべりをしたり、手芸やパソコンの相談もできます。
『**オレンジサロン**』では、認知症に関する情報コーナーの他、ご相談もお受けいたします。必要に応じて、専門職が、別室で個別相談に対応いたします。

ケアプラザ主催事業のお知らせ

医療相談（無料）

ケアプラザ協力医による



〇日時　8月19日(金)　13:30～14:00
　　9月23日(金)　13:30～14:00

＊会場：ケアプラザ１階　相談室
＊申込み：事前予約制（電話または窓口）
【協力医】よしだ健康ケアクリニック
　　院長　吉田保男先生

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。

〇日時　9月21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：電話または窓口にて
　　※当日、直接お越しいただいても結構です。
＊参加費：無料



参加者募集中！
☎045-920-0666

よこはま シニアボランティア 登録研修会





〇日時　9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：事前予約制（電話または窓口）

元気アップ体操

音楽に合わせたストレッチ体操、筋力・バランス機能をアップする体操、脳トレ体操を行います。

〇日時　毎週水曜日　9:30～10:20

＊会場：ケアプラザ２階　多目的ホール２
＊対象：概ね、40歳以上～
＊申込み：いつからでも参加できます！
　　直接お越しください！
＊参加費：無料
＊持ち物：動きやすい靴・水分補給用の飲み物





メンバー募集のお知らせ

福祉保健活動団体「フレスコ体操」

「フレスコ体操」は、高齢者の健康維持・増進と仲間づくりのための自主サークルです。
＊「フレスコ」は、スペイン語で「さわやか」の意味

フレスコ体操　水曜コース（第3水曜日を除く水曜）
　　１０：３０～
フレスコ体操　金曜コース（第1金曜を除く金曜）
　　①９：１５～②１０：３５～

対　象：概ね、65歳以上の方
参加費：1,000円／月
申込み：ケアプラザの窓口またはお電話で



福祉保健活動団体「体操ひろば」

「体操ひろば」は、霧が丘老人クラブ連合会主催の「筋トレの会」として発足し、健康増進・仲間づくりを目的として活動しています。

日　時：毎週　土曜日　１０：００～１１：３０



対　象：概ね、65歳以上の方
申込み：いつからでも参加できます！
　　直接お越しください！
持ち物：動きやすい靴・タオル・飲み物
参加費：無料
主　催：霧が丘老人クラブ連合会
　※老人会に未加入でも気軽に体験できます！

霧が丘デイサービスの様子

霧が丘地域ケアプラザデイサービスでの取り組みの一部をご紹介します。
ご利用者おひとりおひとりに安心して、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。

「避難訓練」を実施しました



消防署の協力の下、年間4回の避難訓練を予定しています。

「家族会」を開催しました



デイサービスでの様子を報告し、地域包括支援センター職員の講話、職員と共に参加者同士の親睦も深めました。

「花壇」で野菜や花を育てています



小松菜・マリーゴールド・ほおずき等を栽培しています。

～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≫
霧が丘地域ケアプラザ　デイサービス
電話：920−2020　相談担当：松井

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-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

「成人用肺炎球菌ワクチン」

肺炎は、細菌やウイルスなどの感染が原因となる病気ですが、日本人の死因の第3位となっています。一般的に肺炎のうちの1/4から1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。
成人用肺炎球菌ワクチンは93種類に分類される肺炎球菌の型のうち病気を引き起こしやすい23種類の菌の型と肺炎の罹患や重症化に対する予防効果があります。健康な人では1回接種したら少なくとも5年間は抗体価が上昇した状態が続くと言われています。
横浜市内に住民登録があり過去に一度も23価肺炎球菌ワクチン（23種類の肺炎球菌血清型に由来する莢膜抗原を利用した多糖体ワクチン）を接種したことがない人で次の①②のいずれかに該当する方は自己負担額3，000円で公費の補助により定期接種制度の利用が可能です。
①平成28年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
②60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に1級相当の障害のある方
また、次の①から③のいずれかに該当する方は必要な確認書類の提出により自己負担額も免除となります。
①ご本人を含む同じ世帯にいる方全員が市民税非課税の方
②生活保護を受けている方
③中国残留邦人等で支援給付を受けている方
接種回数については、1回で十分なのか2回以上接種するべきか議論のあるところです。ただし、5年以内に再接種した場合は、注射部位の疼痛、紅斑、硬結等の副反応が初回接種よりも頻度が高く程度も強く発現するとされています。したがって2回目の接種を希望される場合は初回接種から5年以上の間隔を空けた方がよいとされます。
なお、2回目の接種は任意の予防接種となり公費負担の対象とはなりません。定期接種制度の対象年齢でない人でも全額自己負担の任意での接種も可能ですのでご希望の方はかかりつけ医にご相談されてはいかかがでしょうか。

（よしだ健康ケアクリニック院長　吉田保男）