

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	2 10:00~ 体操ひろば
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>						
3	4 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	5 13:00~ コーラスにじいろ	6 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	7 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	8 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ よこはま シニアボランティア 登録研修会 13:00~ 手談サロン 15:15~ 出張! あおぞら霧が丘 ほっと・る〜む	9 10:00~ 体操ひろば 11:00~ 友愛サロン 14:00~ たからもの探し ワークショップ
10	11 10:00~ 霧サボ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	12 10:00~ 談和会	13 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~ 囲碁キャンパス 手談サロン	14 10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	15 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	16 10:00~ 体操ひろば
17	18 10:00~ 霧サボ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	19 10:00~ 子育てサロン 13:00~ コーラスにじいろ	20 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	21 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	22 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	23
24	25	26 10:00~ 談和会	27 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~ 囲碁キャンパス 手談サロン	28 10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	29	30
31	休館日		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; color: white;"> 年末年始の休館 (12/29~1/3) </div>			

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。<2017年11月16日現在>



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。



ケアプラザの取り組みの紹介



「霧の里交流会」 ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつり を開催しました

10月29日（日）台風の接近で雨となりましたが、多くの方にご参加いただきました。模擬店・フリーマーケットも室内での開催でしたが、「かえって多くの方々と交流を図れて良かった」との嬉しい声も聞かれました。お互いの団体活動を理解したり、地域住民の方々に親睦を深めてもらえるよい機会となりました。

ご協力、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



ケアプラザからのお知らせ

霧の里清掃がおこなわれました

「霧の里清掃」は霧が丘連合自治会沿道美化にともない、年に2回行われています。11月3日（祝）、ケアプラザの登録団体（区分Ⅱ）から25団体・91名の方にご参加いただき、朝早くから雑草取りと花苗の植え付けを行っていただきました。とても美しい花壇になりました。ご協力いただきありがとうございました。



地域・交流くん キャラクター大募集！

- ①横浜市緑区のケアプラザ地域活動・交流部門では6名の地域・活動交流コーディネーターが活動しています。
- ②大きな特徴は、赤ちゃんから高齢者・障がい者まで、地域全般を対象としているところです。
- ③お部屋を地域の方に貸したり、幅広い世代に向けて事業（講座）を開催したり、地域の団体を支援したり、さらに、ボランティア活動の支援もしています。
- ④「地域交流」という名前のとおり、人と人、団体と団体・人と地域の資源などをつないで、皆が安心していきいきと暮らせる町づくりをめざしています。

以上から「地域交流くん」を自由に発想してください。皆さまからの傑作をお待ちしています。

●採用の場合、素敵な賞品をご用意しています

応募方法：ケアプラザの所定の応募用紙に描いて窓口までお持ちください。
またはご送付ください。

締切：12月末日まで

冬休み子どもプログラム・レスタス共催 書初め大会（無料）

日時：1月5日（金）10：00～12：00
内容：毛筆の書初め
対象：小学3年生～6年生
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
申込み：電話または窓口にて
（保護者の方がお申込みください）
持ち物：習字道具、上履き、雑巾、
新聞紙1日分、外靴用ビニール袋

霧が丘 健康チェックの日 お気軽にご参加ください！（無料）

日時：毎月第3水曜日 10:00～11:30
内容：計測（身長・体重・握力・腹囲・
体組織・血流チェック）
12月20日（水）計測・骨の強さ・体力測定
1月17日（水）計測・血管年齢測定・視力

対象：成人
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
申込み：不要

お問い合わせ・お申し込み
☎920-0666

霧が丘デイサービスの様子

みどりのわカフェ&デイサービス作品展を開催しました！
10/29（日）のゆうゆう霧が丘にて、デイサービスの一部を開放し、みどりのわカフェとデイサービス作品展を開催しました。パルコこと霧生（きりお）も大活躍です！



お茶会を開きました♪
不定期ではありますが、お茶会を開きました！ご自身でお茶を点ていただき、お饅頭と合わせて頂きました♪



＜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

「アスベスト肺」

有害物質を吸入することが原因で発症する呼吸器疾患の患者数は極めて多く、なかでもタバコは最たるものです。紛じんを吸入することによりおこる肺疾患を総称して「じん肺症」と言います。じん肺症は起因物質によって種類が分けられます。鉱山採掘やトンネル工事の作業で珪酸という物質を吸入すると珪肺、電気溶接やガス溶接で酸化鉄ヒュームを吸って溶接工肺、滑石粉製造やゴム製造で滑石（タルク）を吸って起こるタルク肺など様々なじん肺症があります。初期は自覚症状がないため、気づかない間に進行し、やがて咳、痰、息切れがおこり、さらに進行すると呼吸困難、動悸を起こします。

2005年アスベスト製造工場周辺の被害者は、石綿による中皮腫診断され、アスベスト公害の存在が世に知られるようになりました。そしてこれ以降、アスベスト被害追及の声が全国に広がりました。アスベストは天然に産する繊維状けい酸塩鉱物で「せきめん」「いしわた」とも呼ばれています。その繊維は極めて細く、研磨機、切断機などの使用により飛散しやすくなりますので、飛散防止等の措置を行わないと吸入してしまうおそれがあります。

当時のアからオまでに掲げる石綿製品の製造工程における作業としては

- ア) 石綿糸、石綿布等の石綿紡織製品
- イ) 石綿セメント又はこれを原料として製造される石綿スレート、石綿高圧管、石綿円筒等のセメント製品
- ウ) ボイラーの被覆、船舶用隔壁のライニング、内燃機関のジョイントシーリング、ガスケット（パッキング）等に用いられる耐熱性石綿製品
- エ) 自動車、捲揚機等のプレーキライニング等の耐摩耗性石綿製品
- オ) 電気絶縁性、保温性、耐酸性等の性質を有する石綿板、石綿紙、石綿フェルト等の石綿製品（電綿絶縁紙、保温材、耐酸建材等に用いられている。）又は電解隔膜、タイル、プラスター等の充填剤、塗料等の石綿を含有する製品等

があります。

現在、石綿は、触れても安全ですが飛び散って吸いこむことが問題となるため、労働安全衛生法や大気汚染防止法などで飛散防止等が図られています。

石綿（アスベスト）が原因で発症するアスベスト関連疾患として次のものがあります。

①石綿（アスベスト）肺

肺が繊維化してしまう肺繊維症（じん肺）という病気の一つです。石綿による肺線維症を特に石綿肺とよんで区別していません。潜伏期間は15～20年といわれています。

②肺がん

アスベスト曝露から肺がん発症までに15～40年の潜伏期間があり、曝露量が多いほど肺がんの発生が多いことが知られています。また、喫煙と深い関係があることも知られています。

③悪性中皮腫

胸膜・腹膜・心膜等にできる悪性の腫瘍です。潜伏期間は20～50年といわれています。

従って以前、上記のようなアスベストを扱う職業にある期間、就かれていたことがある方は肺疾患の発症に注意が必要でしょう。以上