



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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						
	4	5	6	7	8	9
	10:00~ 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~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	9:15~ 健康体操① 10:30~ 健康体操② 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~ 霧が丘 ほっと・るーむ	10:00~ 体操ひろば
	11	12	13	14	15	16
	10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	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	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	9:15~ 健康体操① 10:30~ 健康体操② 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
	18	19	20	21	22	23
10:00~ プレパパ 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	10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	9:15~ 健康体操① 10:30~ 健康体操② 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
	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~ 子育て まちともひろば 13:00~ 囲碁愛好会	13:00~ 手談サロン	

作成後に修正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5月12日現在▶

隔月発行



平成29年
6月号
Vol. 56

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

よこはまシニアボランティア登録研修会（無料）

平成29年度も4回開催します！
ご都合の良い日にご参加ください！

- 日にち：①6月9日（金）
②9月8日（金）
③12月8日（金）
④平成30年3月9日（金）

時間：10:00～12:00
対象：65歳以上の横浜市民
持ち物：介護保険被保険者証
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

ボランティアで
地域デビューを
してみませんか！

65歳のお誕生日記念に！
介護保険被保険者証が届いたら！
趣味や特技を活かして
いつまでもいきいきと
アクティブに活動して
みませんか！

霧の里花壇整備(花植え)の ご協力ありがとうございました！

5月13日(土)8時から、霧が丘連合自治会沿道美化に合わせ、霧の里の花壇整備(花植え)を行いました。霧が丘地域ケアプラザの登録団体(区分Ⅱ)から23団体、87名にご参加いただきました。当日は大雨が予想される中、たくさんの方にお集まりいただき、美しく整備して頂きました。ご協力ありがとうございました。



お知らせ 緑区地域保健計画 「みどりのわ・ささえ愛プラン」

自治会を通じて配布された「霧が丘地区」のリーフレットの「霧が丘地区のココが好き！」を霧が丘地域ケアプラザの受付にお持ちください！
先着100名様にミドリグッズを進呈します！



ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ・お申し込み
☎920-0666

ケアプラザ協力医による 医療相談 (無料)

毎月第4金曜日 13:30~14:00
6月23日(金)
7月28日(金)

協力医：よしだ健康ケアクリニック
院長 吉田保男先生
場 所：霧が丘地域ケアプラザ 1階相談室
申込み：電話または窓口にて

出張！あおぞら 今年から！ 霧が丘 ほっと・る~む (無料)

緑区基幹相談支援センター「あおぞら」の職員が霧が丘地域ケアプラザに出張します。相談もでき、ほっとできるつどいの場です。

「あおぞら」は、障がいをお持ちの方やご家族が困ったことや聞きたいことを気軽に相談できる施設です。

日 時：偶数月(6.8.10.12.2月)の第2金曜日
15:15~17:15

※小学生以下は、17時まで
(10.12.2月は、16時半まで)

※6月は、6月9日(金)に開催!

内 容：ボードゲームや読書等、自由に過ごすことができます。

※コーヒー・紅茶は、1杯30円

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
申込み：不要

子育て まちともひろば (材料費：100円)

日 時：6月29日(木) 10:00~11:30
内 容：ヘルスメイトさんと一緒に
「おやこで簡単おやつづくり」

対 象：0~3歳くらいまでの子さんと養育者
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

まちともカフェ ~オレンジサロン併設~ (無料)

どなたでもお気軽にご参加ください。パソコン相談・ぬりえ・ふきん縫い等もできます。「オレンジサロン」併設ですので、認知症のご相談等、必要に応じ、専門職が対応いたします。

日 時：毎月第1・2・3《月曜日》
13:00~15:00
第3《木曜日》
14:00~16:00

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
申込み：不要

横浜創英大学共催 霧が丘 ママFUN DAY (無料)

平成29年度も6月から始まります!
※8月はお休みです

日 時：毎月 第2木曜日 10:00~11:30
6月8日(木)・7月13日(木)

内 容：横浜創英大学 こども教育学部や看護学部の先生によるおやこで楽しく過ごすプログラムです。

※毎月、HPでお知らせします。

対 象：0~3歳くらいまでのお子さんと養育者
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

家族介護者のつどい (無料)

介護の体験やお悩みを話し合い、ホッと一息つける場を皆さんと一緒につくりたい。はじめての方もお気軽にご参加ください。

日 時：7月19日(水)
13:30~15:00

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
地域ケアルーム

申込み：電話または窓口にて
(当日、申込みなくお越し頂くこともできます)

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。

認知デイお散歩



お天気の良い日は、近くの公園までお散歩もします

お風呂大掃除



高圧洗浄機で隅々までピカピカ。季節毎の大掃除です

ボランティア感謝祭



クラブ活動の先生方をお招きし、おやつも一緒に

《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

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
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

「健康スポーツ医」について

平成28年2月日本医師会の健康スポーツ医学委員会は「国民が運動・スポーツを通じて健康寿命を延ばすための仕組みづくり」について答申を取りまとめ、その概要を説明しました。

内容は、(1)健康寿命延伸と健康スポーツについてのエビデンス、(2)運動を困難にする状況と対策、医師の関わり、(3)健康寿命延伸・健康スポーツを取り巻く新たな動き、(4)運動療法、健康スポーツを推進するための人材、特に医師の役割、(5)運動療法のための施設の在り方、(6)健康スポーツを広げるためのインセンティブの在り方、(7)仕組みを活性化するための提案(法制化、制度改正等の要望)、(8)東京オリンピック・パラリンピック開催に向けてなどで構成されています。

国民の健康増進に対する要望が高まるにつれて、地域保健の中でのスポーツ指導、運動指導について、医師の果たすべき役割はますます大きくなってきています。

日本医師会は、一定の講習科目に基づく健康スポーツ医学講習会を修了したと認められる医師に日本医師会認定健康スポーツ医の認定証を交付しています。

「健康スポーツ医」は平成3年度より設置されスポーツ競技者だけでなく、一般の人を含めた健康の維持・増進を目的としており、地域保健の中でのスポーツ運動指導・運動処方、学校保健・産業医活動の中での指導などといった役割を担っています。また、生活習慣病予防のための運動やスポーツなど、健康増進を目的とした各種アドバイスも行っています。

生活習慣病の予防などの効果は、身体活動量(「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計)の増加に従って上昇します。長期的には10分程度の歩行を1日に数回行なう程度でも健康上の効果が期待できます。家事、庭仕事、通勤のための歩行などの日常生活活動、余暇に行なう趣味・レジャー活動や運動・スポーツなど、全ての身体活動が健康に欠かせません。身体活動や運動の健康に対する効果についての知識は国民の間に普及しつつあるものの、さらに多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や環境をつくるのが求められているのです。