

12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	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				9:30～ 霧が丘探検 ウォーキング 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	10:00～ 赤ちゃん教室 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば
4	5	6	7	8	9	10
13:00～ まちともカフェ オレンジサロン			9:30～ 元気アップ体操 10:30～ 健康体操 13:00～ 手談サロン	10:00～ ママ FUN DAY 10:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	9:15～ 健康体操① 10:35～ 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	10:00～ 体操ひろば
11	12	13	14	15	16	17
10:00～ 霧サボ手芸班 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～ 健康体操 13:00～ 手談サロン	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	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	10:00～ 体操ひろば
18	19	20	21	22	23	24
10:00～ 霧サボ手芸班 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン 10:30～ ひまわり教室	10:00～ 子育てサロン		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	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 10:35～ 健康体操② 13:00～ 手談サロン	
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	10:00～ 談和会	9:30～ 元気アップ体操 13:00～ 手談サロン	年末年始の休館 (12/29～1/3)		

隔月発行

平成28年
12月号
Vol. 53



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。

平成29年4月1日から
 地域ケアプラザの利用方法が
 新しくなります！！

≪ 利用者の皆様へ ≫
 横浜市内すべての地域ケアプラザは、
**平成29年4月1日以降に
 地域ケアプラザを利用しようとする場合※は、**
 原則として、**新しく団体登録が必要**となります！
 ※予約は最大3か月前：平成29年1月4日～

≪ 団体登録区分例 ≫

福祉保健活動団体 < 団体Ⅰ >

- 福祉支援を目的とする地域住民の自助活動及び支援活動、または、地域の支え合いを目的とした活動に直結し、福祉保健活動の担い手として活動する団体を言います。

福祉保健協力団体 < 団体Ⅱ >

- 自らの生活環境等の向上のために活動している団体であって、福祉保健活動、地域貢献活動等のためのボランティア活動を実施している団体を言います。

目的外使用団体 < 団体Ⅲ >

- 団体Ⅰ及び団体Ⅱに区分されない施設の利用が認められる地域住民で構成された団体を言います。

その他、詳細は ≪ 地域ケアプラザ職員 ≫ にお問合せください。

≪発行元≫ 横浜市健康福祉局地域支援課

現在、ご登録いただいている団体も全て、区分が変わりますので、新たに団体登録が必要です。「横浜市地域ケアプラザ利用団体登録申込書」をご提出ください。

団体区分「団体Ⅱ」の該当団体は、平成29年1～12月に行った2回以上のボランティア活動にいて「福祉保健活動報告書」を翌年の2月までに提出していただきます。

ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

《お問い合わせ先》
霧が丘地域ケアプラザ
地域活動交流
電話：045-920-0666

ケアプラザ主催事業のお知らせ

家族介護者のつどい

介護体験やお悩みを話し合い、ほっと一息つける場を皆さんと一緒に作っていきます。

日 時：平成29年1月18日(水)
13:30～15:00

参加費：無料
申込み：不要



参加者
募集中！
☎920-0666

まちともカフェ (オレンジサロン併設)

お喋り、ぬりえ、パソコンの相談もできます。
どなたでもお気軽にご参加ください！
毎月、第1・2・3月曜日と第3木曜日にOPEN！
月曜日は、13:00～15:00
木曜日は、14:00～16:00
参加費：無料（コーヒー・紅茶は1杯30円）
申込み：不要

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30日（日）は、約500名の方にご参加いただき、霧の里は賑やかな一日となりました。ステージ発表、模擬店、古本市、デイサービスでの作品展示やオレンジサロン、ふれあいコーナー、囲碁対局、健康チェック、登録団体の作品展示等でご協力いただき、ありがとうございました。地域の方が顔なじみになり交流を通じて親睦を深めていただくことができるように企画をしております。



2



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。

ミニミニ運動会



ご利用者と職員とで和気藹々！
ホームページもご覧ください。

見学会＆作品展



10月30日(日) ゆうゆう霧が丘
& 社協ふれあいまつりでの様子。

スカイウェルを 導入しました



「血流が良くなったみたい」
「体が温まる」と好評です。

～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》

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

よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男

「肥満症」の治療目標

平成26年の国民健康・栄養調査によると成人男性の28.7%、成人女性の21.3%は体格指数(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)Body Mass Index: BMI) が25kg/m²以上の肥満であり、今や国民の4人に1人が肥満であるとされています。肥満の人たちの中から医学的に特に減量を必要と「肥満症」の人たちを選び出し適切な治療・管理を行うことは生活習慣病の予防にも大事なことです。肥満の人のうち健康障害(糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、冠動脈疾患、脳梗塞など)または内臓脂肪蓄積があれば「肥満症」と診断されます。日本肥満学会は肥満症の診断と治療について「肥満症診療ガイドライン2016」を発表しています。肥満症の治療の目標は単に体重を標準体重(身長(m)×身長(m)×22)まで落とすことではなく、内臓脂肪を減少させて現在ある肥満に関連する合併症を改善し将来の合併症の発生病リスクを減少されることが最大目的としています。

今回のガイドラインでは肥満症の治療目標は「3～6か月で現在の体重から3%以上の減少」と設定されました。肥満症の治療はやはり食事療法が基本とされます。25≤BMI<35の肥満症では1日25kcal/kg×(標準体重)以下を目安に摂取カロリー量を算定するとしています。そのうち50～60%を糖質、15～20%をタンパク質、20～25%を脂質とするように勧めています。また運動療法としては脈拍100～120/分程度で実施するウォーキングなどの有酸素運動が勧められ10～30分程度の運動を週に3～5回ほど行うことを目標とされています。腰痛や膝痛で陸上歩行が困難な場合は水中歩行やサイクリングもよいでしょう。薬物治療はBMI≥35の「高度肥満」の人で食事・運動療法などを3～6か月行っても有効な減量を得られない患者さんに使用されますが日本の保険診療で使用できる薬はサノレックスだけであり投与期間も3か月と制限があり実診療では使用しにくいのが現状です。「肥満症」の治療目標は短期的な減量のみに捕らわれずに長期的な生活習慣病の予防を考慮して治療するのが重要とされています。

3