

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	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	13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
5	6	7	8	9	10	11
	13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	12:00~ 友愛サロン	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 13:00~ 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 13:00~ 手談サロン	
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~ 高齢者の こころの健康講座 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~(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	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 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
19	20	21	22	23	24	25
	10:00~ 霧サボ手芸班 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	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 健康体操 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 10:35~ 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
26	27	28	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			
10:00~ エコ草履を つくろう	休館日	10:00~ 談和会				

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1月15日現在>

平成29年
2月号
Vol. 54

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。

ケアプラザの取り組みの紹介

横浜市霧が丘地域ケアプラザを会場に、霧が丘保健活動推進委員会と横浜市霧が丘地域ケアプラザとの共催で、毎月1回、ご自身の健康をチェックできる「健康チェックの日」を実施しています。定期的に計測することで、ご自身の健康管理や健康づくりにお役立てください。

霧が丘 健康チェックの日 お気軽にご参加ください!

- 【日 時】毎月第3水曜日 10:30~11:30
- 【場 所】霧が丘地域ケアプラザ 2F
- 【対 象】成人
- 【参加費】無料
- ※お申込みは、不要！
気軽にお越しください！



毎月の記録をノートで管理できます



- 2月15日（水）計測・血管年齢測定・ロコモ度テスト
- 3月15日（水）計測・体力測定
- ※計測（毎月実施）：身長・体重・握力・腹囲・体組成測定・血流チェック

グリーンケア

社会福祉貢献や活力のある人材育成を目的として、社会福祉法人奉優会で取り組んでいる「事例研究発表会」に於いて、霧が丘地域包括支援センターで取り組んでいるグリーンケアについての研究発表が、2回の予選を通過し本選に出場することとなりました。霧が丘地域包括支援センターでは、職員のチーム力により、大切な方を失くされた方への心に寄り添うグリーンケアにも取り組んでいます。~第9回 事例研究発表会~（観覧ご希望の方は、当ケアプラザまでお問い合わせください）平成29年2月12日（日）10:30~17:00 大崎プライムコートにて



ケアプラザ主催事業のお知らせ



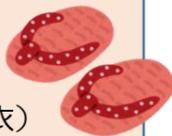
お問い合わせ・お申し込み

☎920-0666

エコ草履をつくろう

室内で素足で履くと気持ちの良い「布草履」を作ります

日時：平成29年2月26日(日) 10:00~12:00
参加費：100円(鼻緒・芯代)
持ち物：木綿の古布(シーツや浴衣) 4~5cm幅×7m分
タオル1本・針金ハンガー1本
申込み：電話又は窓口



遺言・相続・成年後見 <無料> 個別相談会

財産や遺言のこと、一人暮らしの金銭管理のこと等、気軽に相談できるチャンスです!

日時：平成29年3月15日(水)
①11:00~11:45 ②11:45~12:30
相談員：コスモス成年後見サポートセンター 神奈川県支部会員 行政書士2名
参加費：無料
申込み：電話又は窓口



共催：緑区食生活等改善推進員会

子育て まちともひろば

緑区食生活等改善推進員(愛称：ヘルスメイト)の調理したおやつを試食します。手遊びなどをして楽しく過ごしましょう。

日時：平成29年3月30日(木) 10:00~11:30頃まで
対象：0~2歳くらいまでのお子さんとその養育者
講師：緑区食生活等改善推進員会
参加費：100円(1組)
申込み：電話又は窓口



よこはまシニア ボランティア登録研修会

カードを取得してボランティアデビューしませんか!

日時：平成29年3月10日(金) 10:00~12:00
対象：65歳以上の横浜市民
参加費：無料
持ち物：介護保険者被保険者証・筆記用具
申込み：電話又は窓口



主催：霧が丘地区社会福祉協議会
協力：緑区社会福祉協議会・横浜市霧が丘地域ケアプラザ
みどり手話の会・手話サークルやよい・手話サークル昴

手話体験会

手話を学び、聞こえない方と交流したい難しそうだけどやってみたいと思う方はぜひ、この機会に手話に触れてみませんか

日にち：1回目 平成29年3月24日(金)
2回目 平成29年3月25日(土)
※2日間とも同じ内容です
時間：13:00~15:00
対象：霧が丘地区にお住まいの方(小学生は保護者同伴)
参加費：無料
申込み：電話又は窓口



お知らせ “はるかぜコンサート”を開催します

霧が丘地域ケアプラザで活動している登録団体による室内コンサートです。沢山の方のご来場をお待ちしております!

日時：平成29年3月19日(日) 13:00~16:00
場所：多目的ホール1



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。

ヘアカットの日



ヘアカット出張サービスの日 を設けています。

ストリートビューの旅



インターネットを駆使してリクエストの地へ!旅気分です。

「書道クラブ」の様子



編み物・水彩画・書道等、12のクラブ活動があります。

《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

「病院の言葉が分かりにくい」

「病院の言葉」が分かりにくいという声がしばしば聞かれます。国立国語研究所が以前実施した調査では、八割を超える国民が医師が患者に対して行う説明の言葉の中に分かりやすく言い換えたり、説明を加えたりしてほしい言葉があると回答しているとのこと。また、「寛解(かんかい)」や「QOL」といった言葉を見聞きしたことがある国民は二割に満たず「膠原病(こうげんびょう)」や「敗血症」などの言葉の意味を正しく理解している国民は四割に達していないとの報告でした。

「病院の言葉」は、大きく二種類に分かれます。一つは、医療者同士が医療の専門家として互いに交わす専門的な言葉です。この「病院の言葉」は非専門家のためだからといって専門分野の必要性を越えてまで「分かりやすく」すべきものではないでしょう。

もう一つの「病院の言葉」は、医療者が患者さんやそのご家族を相手にして使う言葉です。言い換えれば、専門家が非専門家に向けて使う言葉です。患者さん中心の医療が望ましいとの観点から、この報告書でも「分かりやすく」する工夫として次の①~③の3種類に分類して改善方法を提案しているのは、この第二の意味の「病院の言葉」についてです。

『患者さんに知られていない言葉への対応』→日常語で言い換える

まず、①の患者さんに言葉が知られていない場合は、「病理」「COPD」「イレウス」などのような専門的な言葉は使わずに日常的な言葉で言い換えたり説明したりすることが効果的と提案しています。そのためには、信頼と安心の医療の基本にある考え方を表す「インフォームドコンセント」という概念を社会で共有できるように広めていくことが望ましいとしています。

『患者さんの理解が不確かな言葉への対応』→明確に説明する

「炎症」「動脈硬化」「貧血」といった言葉は、それほどよそよそしい専門用語ではありません。患者さんの多くはよく知っている言葉です。こうした言葉は、使用を避ける必要はないでしょう。むしろ言葉の意味を理解してもらい、場合によっては一歩踏み込んだ知識を持ってもらい、別の意味と混同しないような明確な説明を加えることが必要になります。

『患者さんに理解を妨げる心理的負担がある場合の対応』

例えば「腫瘍(しゅよう)」という言葉に誤解があったことが、患者さんとのコミュニケーションがうまくいなくなるきっかけになっています。この誤解は、上の②の患者さんの理解が不確かなことに起因する場合は明確な説明を行うことによって解消することはできるでしょう。しかし、この患者さんの落胆は別の言葉で「がん」と告知されたときにも起きるものと考えられます。③は、個々の言葉の表現の工夫によって解決することは容易ではありません。この場合の言葉遣いの工夫は、個々の言葉ごとに考えるのではなく別の視点や方法による検討が不可欠になってきます。病院での言葉遣いをめぐると大事な問題ですが、患者さん中心の医療が望ましいとの観点から、病院などで診療をする際には患者さんに対してその病状や治療法などについて医療者から十分な説明をし、患者さんがそれを理解され納得した上で自らにふさわしい医療を選択するのが原則とされています。