

4月

霧が丘地域ケアプラザ 福祉保健活動・自主事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00～ 体操ひろば
2 12:00～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン	3	4	5 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	6 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	7 10:00～ 赤ちゃん教室 13:00～ 手談サロン	8 10:00～ 体操ひろば
9 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 10:00～ 談和会	11	12 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	13 10:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	14 9:15～ 健康体操① 10:30～ 健康体操② 13:00～ 手談サロン	15 10:00～ 体操ひろば
16 10:00～ 霧サポ手芸班 10:00～ ひまわり教室 12:00～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン	17 10:00～ 子育てサロン 13:00～ コーラスにじいろ	18	19 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	20 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	21 9:15～ 健康体操① 10:30～ 健康体操② 13:00～ 手談サロン	22 10:00～ 体操ひろば
23	24 休館日	25 10:00～ 談和会	26 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	27 10:00～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	28 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	29
30						

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

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3月18日現在▶

隔月発行



平成29年
4月号
Vol. 55

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



厚生労働省の推進する「地域で支え合う」地域包括ケアシステムの取り組みの実践です。

「地域ケア会議」を開催しています



平成29年3月3日（金）に開催した今年度2回目の「地域ケア会議」では、～認知症の方への対応と地域の見守りについて～をテーマにささえ合いのための地域づくりについて話し合いました。

オレンジガイド（認知症ケアパスガイド）の説明、事例紹介を踏まえ、霧が丘で認知症の方が安心して暮らしていくためにどのような支援が必要か、霧が丘にこれからあると安心な取り組みについて様々な意見を出し合いました。

霧が丘地域ケアプラザが、円滑に運営されるために地域の方々と共に取り組んでいます。

「認知症対応型デイサービス 運営推進会議」を開催！

霧が丘地域ケアプラザの認知症対応型デイサービスでは、ご利用者の家族や民生委員等地域住民の代表者等にサービス内容を明らかにし、サービスの質の確保と地域との連携を図ることを目的として、運営推進会議を定期的で開催します。3月10日（金）に初めての会議を開催し、在宅生活を支える生活基盤型デイサービスの具体的な取り組みの映像を見ていただき、ご意見をいただきました。



「運営協議会」を開催しました

ケアプラザの円滑な運営及びケアプラザ事業に地域のニーズが反映できるよう検討・協議することを目的とし、年2回開催しています。委員は、霧が丘地区の各分野の代表者や協力医・学校・区役所・緑区社会福祉協議会・ケアプラザで構成されています。

3月10日（金）に今年度2回目の会議を開催し、平成28年度運営経過報告と平成29年度運営方針説明を行い、各委員から様々なご意見をいただきました。これらを今後の運営に反映致します。





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
4月28日（金）・5月26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

「霧の里」 花壇整備協力をお願い

霧が丘連合自治会「沿道美化植栽」に合わせ
霧の里花壇整備と敷地内除草を実施します

日 時：平成29年5月13日（土）
8:00～10:00頃迄
集合場所：「霧の里」正面玄関前
※開始10分前にお集まりください

※平成29年度から、「区分Ⅱ」の登録団体は、
1～12月までに行った2回以上のボランティア
活動報告書の提出が必要です



はるかぜコンサートを開催しました

3月19日（日）はるかぜコンサートを開催しました。霧が丘地域ケアプラザの登録団体
の中から、今年度は10団体の発表がありました。



ハッピー・ハーモニカンズ



霧が丘地区社協 朗読会



霧フらいっぱ



女声コーラス「にじいろ」



My DO



霧が丘フラ ハイビスカス



女声合唱「すみれ」



うたふえとライアーの会



霧が丘フラ「レファ」



霧が丘 ひまわり教室



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



日差しが緩やかで暖かな日
は、お散歩にも行きます

編み物クラブ



ご自分で編む物に合わせて
毛糸を買いに行きました

避難訓練



今年度4回目の避難訓練を
3月14日（火）実施しました

《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

「带状疱疹」について

皮膚の感染症である带状疱疹は、比較的高齢者に多くみられる皮膚の病気です。
症状としては、まず体の痛みを自覚します。それから、体の左右どちらか片側が痛み、その部
位に虫刺されのような赤い発疹ができ、次第に水泡となって帯状に広がっていきます。

発疹は、体中どこにでも現れる可能性がありますが、特に多いのは、胸から腹部にかけてで、
背中、上肢、頭部のほか、顔面にできることもあります。顔であれば、片側に皮膚が崩れ、腫
れて変形することもあり、「四谷怪談」のお岩さんは带状疱疹だったのではないかと説も
あります。

带状疱疹の原因は、子どもの頃にかかった水ぼうそう（水痘）と同じ水痘・带状疱疹ウイルス
で、治る過程でほとんどは体の抗体により排除されますが、一部のウイルスが痛みなどを伝
える知覚神経の根元に隠れており、長い潜伏期間を経て、再活性化して発症します。再活
性化したウイルスは、増殖して体の表面を移動し、発赤や水泡などの皮膚症状として現れます。

带状疱疹は若年者でもみられることがあり、詳しいことは分かっていませんが、何らかの免
疫力が低下しているときに発症しやすいと考えられています。

免疫力が低下するのは、過労状態のときやストレスが多いとき、加齢も影響するとされ、男
女を問わず50歳代で急に発症率が高まるとされています。

治療は、発疹が出てから早いうちにウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬の投与を受ける
ことです。軽症であれば外用の軟膏を使用し、中等症では内服薬が一般的です。重症の場合
は、入院して点滴治療を行う場合もあります。特に高齢者では、治療後も痛みや感覚異常が
長期間残ることがあり、「带状疱疹後神経痛」と言われ患者さんの体のQOLを著しく低下させ
ます。

带状疱疹の発症や重症化を予防する方法として、水痘ワクチンがあります。日本では成人
の接種は自費扱いとなりますので、ご心配の方はかかりつけ医などの医療機関にご相談する
とよいでしょう。