

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	9:00~ 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~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:30~ うたこえサロン	10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	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~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	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~ 霧が丘ほっとるーむ	10:00~ 体操ひろば
14	15	16	17	18	19	20
	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 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	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 ケアラー支援の日	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
21	22	23	24	25	26	27
	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~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	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	10:00~ 体操ひろば
28	29	30	31	<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 <b>920-0666</b> </div>		
		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			

隔月発行

平成30年  
10月号  
Vol.64



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。

## ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつり を開催します

日時：平成30年11月10日(土)11:00~15:00  
場所：霧の里  
共催：霧が丘コミュニティハウス・霧が丘地区社協  
霧が丘地域ケアプラザ

### オープニングステージ

東京藝術大学出身のユニット「ぴっころなべ」さんによるクラシック音楽の演奏があります。  
ソプラノとバリトンの美しいハーモニーをお楽しみください♪

### わくわくひろば

- ❖アートバルーン
- ❖折り紙
- ❖お話し
- ❖昔あそび
- ❖輪投げ
- ❖コロパチ
- ❖的あて

### 囲碁対局

### 模擬店

- ❖フリーマーケット
- ❖おでん
- ❖フランクフルト
- ❖新鮮野菜
- ❖おせんべい
- ❖キャラメルポップコーン
- ❖おだんご
- ❖おにぎり
- ❖飲み物

### 健康チェック

「健口くん」によるお口の機能測定と「骨ウェーブ」による骨の強さ測定を行います！

### 作品発表

自主事業で製作した作品や各団体の活動パネルの展示

※車・自転車でのご来場はできません  
※上履きをご持参ください

# ケアプラザからのお知らせ

## 地域・交流くんの愛称を募集します

ステキな名前をつけてね



地域・交流くんは昨年368枚の応募の中から誕生した緑区にあるケアプラザの地域活動交流独自のキャラクターです。耳が手になっており、交流という文字が書かれているのが特徴です。さらに、たすきに描かれているほにゅうびんとひげは地域・交流が対象とする赤ちゃんから高齢者までを表しています。地域のみなさんに親しまれるような愛称をつけて下さい。ご応募おまちしています！  
 応募期間：9月1日から10月21日まで  
 受付窓口：霧が丘地域ケアプラザ事務所窓口

### ママFUNDAY

横浜創英大学こども教育学部の先生によるプログラム。  
 1歳～3歳くらいまでのお子さんとその養育者が対象です。  
 日時：10月11日（木）  
 10：00～11：30  
 内容：OHPを使って手遊びやクイズで遊ぼう！  
 場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階  
 参加費：無料  
 申込み：電話または窓口にて



### 「スマホでLINEを始めよう」講座

スマートフォンの便利な機能LINEを使いこなしましょう。  
 日時：11月12日（月）  
 11月13日（火）  
 10：00～12：00  
 （2日間参加できる方が対象）  
 場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階  
 参加費：無料  
 申込み：電話または窓口にて



### 「認知症とその予防」講演会

横浜労災病院より講師をお招きして認知症についてお話していただきます。  
 日時：11月13日（火）  
 14：00～  
 場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階  
 参加費：無料  
 申込み：電話または窓口にて  
 共催：霧が丘老人クラブ



「お問い合わせ・お申込み」  
 電話：920-0666 酒井

## 防災訓練に参加しました



9月8日（土）9日（日）に霧が丘連合自治会の防災訓練が行われました。8日は簡易トイレの設営や炊き出しの訓練をしたり、避難所運営ゲームを使って防災の知識を身に付けました。9日は車イスの搬送と地震、煙体験などを行ない、防災の意識を高めました。「備えあれば憂いなし」の言葉通りの2日間でした。



# 霧が丘デイサービスより

夏の暑い気温から、段々と秋の涼しい季節へと移り変わってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、皆様しっかりと体調管理をしていきましょう。

さて、デイサービスでは8月に『納涼祭』を開催いたしました。縁日のような雰囲気を利用して利用者様も楽しそうに参加されておりました。

ボランティアでお手伝いをして頂いた皆様には本当に感謝いたします。ありがとうございました。



「お問い合わせ」  
 電話：920-2020 相談担当：鈴木

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

## 「高齢者のてんかん」

「てんかん（癲癇）」という名称は、古代中国医学に由来する言葉で「癲（てん）」は秦の始皇帝の時代に、倒れる・ひっくり返る病という意味で用いられ「癇（かん）」は隋の煬帝の時代、特に小児のてんかんという意味でした。これら「癲」「癇」という言葉をあわせて、現在の「てんかん（癲癇）」として使われたのが、10世紀初頭の唐の時代とのことです。

世界保健機関（WHO）では、てんかんは「脳の慢性疾患」で、脳の神経細胞に突然発生する激しい電気的な興奮により繰り返す発作（てんかん発作）を特徴とし、それに様々な臨床症状や検査の異常が伴う、と定義されています。「てんかん発作」の時の症状は、大脳の電気的な興奮が発生する場所によって様々です。たとえば、いわゆる「けいれん」と呼ばれる手足をガクガクと一定のリズムで曲げ伸ばしする間代発作や、手足が突っ張り体を硬くする強直発作、あるいは非常に短時間の意識消失が突然起こる欠神発作、全身や手足が一瞬ピクッとするミオクローニー発作、その他、感覚や感情の変化や特殊な行動などいろいろな症状があらわれる発作など、極めて多彩です。

高齢者（65歳以上）のてんかんは、過去に発症したてんかんが継続している場合と、高齢者になって新たに発症したてんかん（「高齢者てんかん」と呼びます）の2つがあります。高齢者てんかんには若年者のてんかんとは違う特徴があります。一般的に、高齢者てんかんは脳卒中等原因がわかっている「症候性てんかん」が約2/3と頻度が高く、原因不明のてんかんである「特発性てんかん」は約1/3で、この点の小児のてんかんとは大きく違うところです。

高齢者てんかんの原因は脳卒中が30～40%と最も多く、次いでアルツハイマー病などの神経変性疾患（脳内の様々な場所で神経細胞が死んでしまう病気）や頭部の外傷、脳腫瘍などが挙げられます。高齢者に起こるてんかんは全身けいれん発作を起こすこともありますが、「単純部分発作（意識がはっきりしている）」や「複雑部分発作（意識障害が伴う）」が多いといわれています。これらのけいれんを伴わない非けいれん発作は見逃され診断が遅れることが少なくありません。高齢者てんかんの発作で複雑部分発作は多く、非常に短時間の意識障害がみられることがあります。例えば、1～2分間の意識障害と口をモグモグする（自動症）のような発作のある場合、会話中に発作を起こしても周囲の人たちは気づかないことがよくあります。しかし、当人には発作時の記憶がなく、話がかみ合わなくなり周囲の人たちから認知症、うつ病などと勘違いされるようなことがあります。また、認知症でもてんかんを合併することもあり、かなり複雑です。

認知症やうつ病とてんかん発作の違いは、意識障害以外に何らかの同じ症状を繰り返したり発作時以外は記憶がはっきりしています。医療機関ではてんかんであることを確認するためには、脳波検査も行われます。高齢者で上記のような症状が認められる方は医療機関に相談してみる必要があるでしょう。

以上