

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
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~ 赤ちゃん教室	10:00~ 体操ひろば
日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン 13:00~ 友愛サロン	13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操08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~ うたごえサロン	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 15:15~ 霧が丘ほっとる~む	10:00~ 体操ひろば	
10	11	12	13	14	15	16
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 13:00~ 手談サロン	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操08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 13:30~ 利用者懇談会	10:00~ 体操ひろば	
17	18	19	20	21	22	23
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 13:00~ 手談サロン	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	13:00~ スケッチ水彩画 アドバンス 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 10:00~ 朗読会	10:00~ 体操ひろば	
24	25	26	27	28		
休館日		10:00~ 談和会 13:00~ 手談サロン	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操08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		

作成後に変更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。<2019年1月11日現在>



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。

緑区制50周年記念イベント

緑区地域ケアプラザ「歌声ひろば」を開催しました

12月19日（水）緑公会堂に於いて緑区の6つの横浜市地域ケアプラザとふじ寿か園による「歌声ひろば」を開催しました。霧が丘地域ケアプラザからは「もくもくひろば」の子どもとママ達と、「あかしあコーラス」が出演しました。

子どもとママ達がタンバリンとすすを使ってリトミックを発表し、あかしあコーラスはトーンチャイムや手遊び歌、「荒城の月」などを披露し、会場は大いに盛り上がりました。



わかば学園に訪問しました

12月3日（月）横浜市若葉台特別支援学校（わかば学園）に霧サポ手芸班が手作りのおもちゃや教材を渡しに行きました。「はらぺこあおむし」をリクエストした小学1年生の生徒さんに直接渡してその笑顔が見られた時は、霧サポ手芸班さんのご苦労が一気に報われた瞬間でした。また、教材作りに関わっていた創英大学の平野ゼミの学生も同行しました。



ケアプラザからのお知らせ

はるかぜコンサート開催します

霧が丘地域ケアプラザで活動している登録団体によるコンサートです。歌あり、ダンスありの楽しい催しです。ぜひご来場ください♪

日時：3月10日（日）13:00～16:00
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階 多目的ホール1



4月～9月の参加希望者を募集します

スケッチ水彩画

楽しみながら絵をかいてみましょう。初めての方も大歓迎！

日時：毎月第2木曜日 13時～16時
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階多目的ホール1
参加費：100円
持ち物：水彩絵の具、水彩色鉛筆
定員：10名

ぬいえアート

素敵な下絵を思い思いに彩って、個性的な一枚を仕上げましょう！

日時：毎月第4木曜日 13時～16時
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階多目的ホール1
参加費：100円
持ち物：カラーペン・色鉛筆
定員：15名

申込み期間：3月4日（月）10時～3月15日（金）17時
受付：窓口・電話にて（応募者多数の場合は抽選）
詳しくはケアプラザに配架しているチラシをご覧ください。

《お問い合わせ・お申込み》
電話：920-0666 酒井

コーティネーターハウスを開催します

日時：2月6日（水）～8日（金）
10:00～17:00
（最終日は16:00まで）
2月6日（水）10:00～11:00
オープニングイベント

場所：緑区役所1階イベントスペース
※詳細は館内チラシをご覧ください

- ◆緑区内の6つのケアプラザの地域交流事業をパネルで紹介します。
- ◆日替わりカフェ出店！地域のボランティアさんが美味しい1杯を淹れます。

2月6日（水）13:00～15:00
中国茶カフェを霧が丘ケアプラザが担当します！

オープニングイベントで地域交流くんの愛称を発表します！



遺言・相続・成年後見 個別相談会

誰もが迎える「その時」のために今から準備をしておきましょう。行政書士に無料で相談できます。

日時：3月20日（水）
13:30～15:30
（ひとり45分）

場所：霧が丘地域ケアプラザ
参加費：無料

申込み：2月20日（水）より
電話または窓口にて
協力：コスモス成年後見サポートセンター 神奈川県支部

お問い合わせ・申込み
電話：045-922-6633 辻山

霧が丘 あかしあで開催！ まちとも元気づくり教室

いつまでも元気で過ごすためのコツを一緒に楽しく学びましょう！

日時：3月1日、8日、15日、22日、29日
（いずれも金曜日）
10:00～12:00

場所：あかしあ多世代交流サロン
対象：おおむね65歳以上

定員：30名 先着順
費用：無料
持ち物：飲み物、上履き、動きやすい服装、タオル

お問い合わせ・申込み
電話：045-922-6633 林・李

霧が丘デイサービスより

新年明けましておめでとうございます。新しい年になり、デイサービスではさっそく初詣外出がスタートしました。今年も『王子神社』へお詣りに行き、懐かしい風景と正月行事を楽しんで頂きました。今年も様々なプログラムで皆様楽しんで頂けるよう頑張っていきたいと思っております。



《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 「今シーズンのインフルエンザ」

早くも2019年となり平成も終わろうとしています。毎年インフルエンザの流行期は到来するものです。予防法はワクチンが主体となりますが、2年前はワクチン製造過程で選択したA型埼玉株の生産性が低く、供給の遅延が問題となりました。今シーズンも一昨年ほどではないにしても製造会社に問題があるのか、供給がスムーズに行かない状況が続きました。皆さま接種はお済でしたか？

検査でインフルエンザと診断された場合の主な治療法は、抗インフルエンザウイルス薬の使用です。抗インフルエンザウイルス薬は、インフルエンザ発症から48時間以内に使用すると、発熱などの症状が消えるのを早めたり、体外に排出されるウイルスの量を減らすなどの効果があります。それ以外の薬としては、症状を和らげる治療として高熱には解熱剤、せきには鎮咳薬（せきどめ）、痰がひどい場合は去痰薬（たんを切れやすくする）などが使われることがあります。

新薬の登場や後発品の参入、さらにはタミフルの10代への投与解禁も含め、抗インフルエンザ薬治療の選択肢が広がったのも今シーズンです。主に使われるのは、①吸入薬「リレンザ」（2000年発売）、②経口薬「タミフル」（2001年発売）、③点滴薬「ラピアクタ」（2010年発売）、④吸入薬「イナビル」（2010年発売）、⑤経口薬「ゾフルーザ」（2018年発売）の5種類。抗インフルエンザウイルス薬としてはこのほか、経口薬の「シンメトレル」が承認されていますが、シンメトレルはA型にしか効果がありません。それぞれに特徴があり使用には最も罹患者に適するものが選ばれます。

インフルエンザウイルスはまず、鼻や喉の粘膜の細胞に入り込みます。細胞の中で増殖した後は、外に出て隣の細胞に次々と入り込んでどんどん増えていき、24時間で100万倍に増えるといわれています。これまで使われてきたタミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタなどの治療薬は、「ノイラミニダーゼ阻害剤」という種類で、細胞内で増えたウイルスが細胞から外に出るプロセスを阻むことで、周りの細胞に感染が広がっていくのを防ぎます。

一方、ゾフルーザは、「キャップ依存性エンドヌクレアーゼ阻害剤」と呼ばれる種類の薬で、細胞に入ったウイルスが中で増えるプロセスを抑える働きがあるとされます。飲み方は、タミフルが1日2回、5日間の服用が必要なのに対し、ゾフルーザは錠剤を1回飲むことで完結しますので、利便性が高く、飲み忘れるといったことも無くなります。

また抗インフルエンザウイルス薬をめぐっては、昨年8月、一斉に添付文書の改訂が行われ2007年以降原則中止されていたタミフルの10代への投与が再び認められました。さらにすべての薬剤で異常行動に対する注意喚起の記載が統一され「重要な基本的注意」の記載が「抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無または種類にかかわらず、インフルエンザ罹患時には異常行動を発現した例が報告されている」と改められました。