

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	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~ うたごえサロン	10:00~ 赤ちゃん教室 13:30~ YouTubeを 楽しもう!	10:00~ 体操ひろば
8	9	10	11	12	13	14
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	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 13:00~ コーラスにじいろ	10:00~ 体操ひろば 15:15~ 霧が丘 ほっとる~む
15	16	17	18	19	20	21
	10:00~ 霧サポ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ 13:30~ ひまわり教室	10:00~ 子育てサロン 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	12:00~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ スケッチ水彩画 アドバンス	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:30~ 世界遺産を学ぼう	10:00~ 体操ひろば
22	23	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OB会 10:30~ 健康体操	10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ ぬりえアート	①9:15~ ②10:30~ 健康体操	
29	30	31	年末年始の休館 (12/29~1/3)			
		13:00~ 手談サロン 13:30~ 自分らしい生き方 暮らし方のために ~権利擁護としての 成年後見人制度~				

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11月20日現在>

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：林ゆかり 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。



### ~MSOの取組みより4つのノートの紹介~

MSOは M(みんな) S(さいごは) O(お一人様)の略です。地域の方、区役所、区社協、ケアプラザで構成した「MSO研究部」は、霧が丘地域で今後の生活をどのようにデザインしていくのかを前向きに捉え、自分らしい暮らしの実現を目指しています。テキストの「老い支度ガイド明日からのライフデザイン」をもとに自身の思いを書き留めておくため、LIFEをテーマにL(リビング) I(アイデンティティ) F(ファイナンシャル) E(エンディング) 4種のノートを作成しています。書き方講座を順次開催いたしますので、ぜひご参加ください。



### 霧の里花植えを開催しました!



11月2日(土)自治会行事の霧が丘一斉花植えに合わせて霧の里花植えを開催しました。今回はお天気にも恵まれ、28団体、95名もの大勢の方に参加していただきました。黄色や紫、赤の色とりどりのパンジーが植えられて、秋らしい花壇になりました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございます。きれいになった花壇をぜひ、見に来て下さい!





## チコル川柳を募集します！

緑区地域活動交流コーディネーターのキャラクター「チコル」の名前「チ・コ・ル」を入れた川柳を募集します。皆さんのセンスで素敵な一句を詠んでください。応募いただいた作品は2月17日（月）～21日（金）緑区役所で行われる「コーディネーターハウス」で掲示します。ふるってご応募ください！  
募集期間：11月23日（日）～1月31日（金）  
申込方法：ケアプラザに置いてある応募用紙に書き込んで応募箱に入れるか、受付窓口へ提出して下さい。



「チ・コ・ル」を入れて作ってね！

## ケアプラザからのお知らせ

### 自分らしい生き方

### 暮らし方のために

### ～権利擁護としての成年後見制度～

安心できる暮らしのために成年後見制度を学んでみませんか？

日時：12月25日（水）  
13：30～15：00

場所：霧が丘地域ケアプラザ2階  
多目的ホール1

講師：水谷 紀子氏（ばあとなあ神奈川所属）  
参加費：無料

対象：地域の方どなたでも  
申込み：窓口・電話にて

《お問い合わせ・お申込み》  
電話：922-6633 辻山

### 書初め大会

毎年恒例の書初め大会でのびのびとした字を書いて一年を始めてみませんか？

日時：1月6日（月）  
10：00～12：00

場所：霧が丘地域ケアプラザ  
2階多目的ホール1

対象：小学3年～6年生  
定員：10名

内容：毛筆の書初め  
持ち物：習字道具、上履き、雑巾

新聞紙、ビニール袋  
汚れてもよい服装

参加費：無料

申込：窓口・電話にて  
（保護者がお申し込みください）

《お問い合わせ・お申込み》  
電話：920-0666 酒井

## 霧が丘デイサービスより

デイサービスでは年間行事の一つとして【秋の運動会】があります。今年も10月に開催しました。玉入れ・ボール送り・パンくい競争等さまざまな競技で紅白のそれぞれのチームにわかれて競い合いました。

昔からの馴染みのある競技だったので、利用者様も当時を思い出しながら楽しそうに参加されていたのがとても印象的でした。

デイサービスは四季折々のイベントがあり、運動会の次はクリスマス会、その次は新年会と振り返ってみると、1年があっという間に過ぎてしまいます。またひとつ歳をとりますが、人生楽しむことが大事です。それぞれの1年の中でデイサービスに通っている時間は、笑顔で楽しく過ごせるよう職員一同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

## 「身体に必要な金属」

人によっては必要な金属は金か銀の貴金属と言われる方もいるかもしれませんが今回は栄養素として必要な金属を取りあげてみました。金属（metal）とは、展性、塑性（延性）に富み機械工作が可能な、電気および熱の良導体であり、金属光沢という特有の光沢を持つ物質の総称です。一方栄養素には、3大栄養素と呼ばれる糖質・脂質・たんぱく質とそれにビタミン・ミネラルを加えて5大栄養素と呼ばれるものがあります。ミネラル（mineral）という言葉は、mine（鉱山・鉱石など）に由来しています。地球上に存在する118種類の元素のうち、水素（H）、炭素（C）、窒素（N）、酸素（O）のように、たんぱく質・脂肪・炭水化物の主要構成成分になっているものを除いた114種類の元素をミネラルと呼び、栄養学では無機質とほぼ同意で使われています。日本では13元素（亜鉛・カリウム・カルシウム・クロム・セレン・鉄・銅・ナトリウム・マグネシウム・マンガン・モリブデン・ヨウ素・リン）が健康増進法に基づく食事摂取基準の対象として厚生労働省により定められています。人間の体では作ることができないため、食物などから摂取する必要がありますが、それぞれのバランスが大切です。多すぎても少なすぎても、健康の保持・増進には好ましくありません。

ミネラルの種類にはヒトの体内に存在し、栄養素として欠かせないことが確定しているものを「必須ミネラル」といい、現在16種類あります。必須ミネラルのうち、1日の摂取量が概ね100 mg以上のものを「主要ミネラル（マクロ元素）」、100 mg未満のものを「微量元素」と分類することもあります。

微量元素は9種類ほどありクロム、マンガン、鉄、コバルト、銅、亜鉛、セレン、モリブデン、ヨウ素です。

1) **クロム**：主に体内で糖質や脂質の代謝を助けるミネラルで、別名「代謝のミネラル」とも言われています。体内では「3価クロム」が有効とされ、金属メッキやステンレスの材料などに含まれる「6価クロム」は、環境汚染物質であり有毒です。クロムはさまざまな食品に含まれているため、普通の食事をしていれば過不足なく補えます。

2) **マンガン**：肝臓の中にあるミトコンドリアに多く含まれ、特に酵素の活性化を助けながら、体内の代謝に深く関わっている栄養素です。摂りすぎると中毒症を引き起こす心配があります。マンガンを扱う精錬や製造、溶接などの職業性から中毒症になる方も多く、注意が必要です。普通の食生活を送っていれば、マンガン不足を心配することはありません。

3) **鉄**：人体に必要なミネラルの一種で、成人の体内に約3gから5gが存在します。そのうち70%は、赤血球のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンに存在します。残りの30%は、肝臓や骨髄、筋肉などに貯蔵鉄としてストックされています。

血液の中の赤血球の大きさが基準より小さい場合の貧血を鉄欠乏性貧血（小球性貧血）といいます。原因は、鉄の摂取量が足りなくヘモグロビンが十分につくられないために赤血球の大きさが小さくなってしまいます。ヘモグロビンが少ないために酸素を運搬する力が弱まり、顔色が悪い、動悸や息切れ、めまい、頭痛、疲れやすいなどの自覚症状が現れてきます。また、筋肉中のミオグロビンが減ることで、筋力低下や疲労感といった症状も起こります。鉄には、肉や魚に含まれるヘム鉄と、野菜などに含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は非ヘム鉄よりも吸収がよく、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収しやすくなります。

4) **コバルト**：悪性貧血因子として発見された「ビタミンB12」の構成成分です。ビタミンB12は、核酸合成に必須なため、造血機能の他に、新陳代謝の盛んな消化管、中枢神経系の維持にも欠かせないビタミンです。動脈硬化の危険因子とされているホモシステインの血中濃度を下げる働きもあります。

5) **銅**：主にたんぱく質と結合し、「セルロプラスミン」として生体内に存在します。約50%が筋肉や骨、約10%が肝臓中に分布しています。さまざまな働きを担っている銅ですが、中でも重要なのは鉄の吸収と血液の合成への関与で、赤血球のヘモグロビンを合成するのに必要不可欠な存在です。

6) **亜鉛**：身体に含まれる亜鉛の量はわずか2gほど。微量元素ではありますが、亜鉛は重要な働きを担っています。亜鉛は、体内に含まれる多くの「酵素」の成分となっています。これらの酵素は、タンパク質やDNA、インスリンなどを生成する働きがあります。また、舌に存在している味蕾（味覚を感じる細胞）を作るのにも亜鉛が不可欠です。

亜鉛が不足すると、味覚障害や貧血、子どもでは成長障害、男性では性機能の低下などが現れます。コンビニ食やファーストフードばかりを利用している人には、亜鉛不足による味覚障害が起こりやすいといわれています。多く含む食品には・牡蠣（かき）・タラバガニ・ズワイガニ・牛肉・レバー・牛乳・玄米・豆類 など

7) **セレン**：主に体内の酸化を防止する作用を持ちます。抗酸化酵素の活性化を助け、がんや動脈硬化の予防などの点から、注目されているミネラルです。

がんや動脈硬化の原因となる過酸化脂質は、体内で不飽和脂肪酸の酸化によって作られます。この酸化を防止するのにセレンが必要で、セレン自体にも、がんを抑制する作用があるのではないかとされています。魚介類、肉類、卵、乳類、穀類などに多く含まれますが、穀類の含有量は土壌中のセレン濃度によって左右されます。

8) **モリブデン**：肝臓や腎臓に多く存在し、体内での代謝や体の中に入った有害物質を分解する酵素の成分として、微量ですが必要なミネラルです。鉄分の働きを高め、造血に関わる作用があることから、「血のミネラル」とも言われています。穀類、豆類、種実類に多く含まれます。食物からの吸収率は比較的良好なので普通の食生活を送っていれば、モリブデン不足を心配することはありません。

9) **ヨウ素**：人の体内では甲状腺に多く含まれており、主に甲状腺ホルモンの構成成分となっています。子どもの成長を促したり、糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関与したり、といった重要な役割を担うミネラルです。ヨウ素を多く含む海産物を普段の食卓に取り入れている日本人にとっては、不足の心配はあまりありません。特にヨウ素が豊富なのは昆布で、だし汁などでよく利用する私たち日本人は、むしろ過剰摂取に気をつけなければならぬでしょう。