



日	月	火	水	木	金	土
		1 13:00~ コーラスにじいろ 13:00~ 手談サロン	2 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	3 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	4 10:00~ 赤ちゃん教室 10:00~ 朗読会	5 10:00~ 体操ひろば
6	7 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	8 10:00~ 談和会 13:00~ 手談サロン	9 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 10:00~ ママ FUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	11 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 15:15~ 霧が丘ほっとる〜む	12 10:00~ 体操ひろば
13	14 10:00~ 霧サボ手芸班 10:00~ 友愛サロン 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	15 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	16 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	17 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	18 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:30~ 世界遺産を学ぼう	19 10:00~ 体操ひろば
20	21 10:00~ 霧サボ手芸班 12:30~ 絵画会 13:30~ ひまわり教室 13:00~ まちともカフェ	22 10:00~ 談和会 13:00~ 手談サロン	23 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 13:30~ 介護者支援ステーション	24 10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	25 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:30~ 医療相談	26 10:00~ 体操ひろば
27	28 休館日	29 13:00~ 手談サロン 13:00~ コーラスにじいろ	30 9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 13:00~ 手談サロン 14:00~ Eノート書き方講座	31 10:00~ 子育てまちともひろば 13:00~ 囲碁愛好会	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9月13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。



令和元年 10月号 Vol.70 (隔月発行)

ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつり を開催します！

日時：令和1年11月23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

バイオリンとピアノのすてきなハーモニーをお楽しみください♪



古本市

お気に入りの1冊を見つけて下さい



わくわくひろば

輪投げ・的当て・コロパチなど昔のあそびを体験しましょう！

お菓子販売

わかば学園さんのおいしい焼き菓子を食べてほっこりしましょう



パラスポーツ体験

パラオリンピックの競技ボッチャの対戦で盛り上がりましょう！

囲碁対局

囲碁の静かなる熱い対戦！

模擬店

- ・おでん
- ・おだんご
- ・おせんべい
- ・フランクフルト
- ・おにぎり
- ・みそしる



健康チェック

「血管年齢測定」で血管の若さを、「骨ウェーブ」で骨の強さを測ります

フリーマーケット・野菜販売

フリーマーケットは掘り出し物の宝庫！地元の新鮮野菜はいかがですか？

活動紹介&作品展示

絵画・写真・ぬりえなどの作品や各団体の活動のパネルをご覧ください！



お茶席

お抹茶でひと休みしましょう



《お問い合わせ》

電話：045-920-0666 李・酒井

※車・バイク・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

霧の里地域防災拠点訓練に参加しました



8月31日(土)9月1日(日)霧の里の防災訓練に参加しました。初日の8月31日は施設の点検を始めとして、テント、仮設トイレ等の設営を行ないました。また、炊き出し訓練の後、情報訓練の一環としてパトロールを行いました。また9月1日は給水放水訓練、煙体験、簡易トイレ、災害時トイレの確認訓練等を行いました。多くの資材機材を用いた本格的な訓練に真剣に取り組み、霧が丘地区の防災意識の高さを感じました。災害はいつやってくるかわからないからこそ、日頃からの備えが大切と実感した2日間でした。



ケアプラザからのお知らせ



子育てまちともひろば

かんたんおいしい♪デコレーション寿司を作ります！

日時：10月31日(木)
10:00~11:30

場所：霧が丘地域ケアプラザ
2階多目的ホール1

対象：0~3歳くらいのお子さんと養育者
内容：お子さんと一緒にお寿司作り&交流会

講師：緑区食生活等改善推進委員会
(愛称：ヘルスメイト)

参加費：100円
定員：10名



《お問い合わせ・お申込み》
電話：920-0666 酒井

世界遺産を学ぼう

世界遺産について学び、日本、世界のよいところを再発見しましょう！

日時：毎月第3金曜日
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：森 卓爾先生
(世界遺産アカデミー認定講師)

参加費：無料
定員：40名
申込み：窓口・電話にて



エンディングノート 書き方講座

自分の人生、想い、そして意思を伝えよう！

日時：10月30日(水)
14:00~16:00

場所：霧が丘地域ケアプラザ
2階多目的ホール1

講師：エンディングノートプランナー
岩佐芳一氏

対象：どなたでも
定員：30名

参加費：無料
持ち物：鉛筆・消しゴム

申込み：窓口・電話にて
《お問い合わせ・申し込み》

電話：045-922-6633 辻山・李



介護支援ステーション ~特別養護老人ホーム見学会~

特別養護老人ホーム「かわいの家」を見学しませんか？

日時：10月23日(水)
13:30ケアプラザ集合

場所：特別養護老人ホーム「かわいの家」
横浜市旭区川井宿69-1

集合場所：霧が丘地域ケアプラザ
参加費：無料

定員：10名(先着順)
申込み：窓口・電話にて

《お問い合わせ・お申込み》
電話：045-922-6633 辻山



霧が丘デイサービスより

毎年恒例となりました夏のイベント「納涼祭」を8月に開催致しました。昔懐かしい射的や金魚すくい等、様々な催しをご用意いたしました。盆踊りでは皆で作成した花笠を使った花笠音頭や炭坑節を利用者様も一緒に輪になり楽しく踊ることが出来ました。レクリエーションのお手伝いとして、地域のボランティアさんのご協力もあり大いに盛り上がった納涼祭となりました。地域の皆様に支えられながら、デイサービスを運営できることに改めて感謝いたします。いつもありがとうございます。



《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

「海外旅行で感染症にかからないようにするために」

海外滞在中に感染症にかかることなく、安全で快適に旅行し、帰国することができるように、今回は海外で注意すべき感染症及びその予防対策についてのポイントです。

1. 旅行中注意すべきこと
海外では、日本にはない病気がたくさんあります。海外旅行では、時差や気候の違いなどから、(自覚していなくても)様々なストレスを受けます。この結果、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなってしまいます。一生治療を続けなければならない病気もあります。無理のないスケジュールを心がけ、避けられる危険を避け、楽しい旅行にしましょう。
・生水・氷・カットフルーツの入ったものを食べることは避けましょう。
・食事は十分に火の通った信頼できるものを食べましょう。
・蚊・ダニに刺されないように、服装に注意し、必要があれば虫よけ剤を使うなどしましょう。
・動物は狂犬病や鳥インフルエンザなどのウイルスをもっていることがあります。またヒトコブラクダはMERSコロナウイルスを持っていることがあります。むやみに近寄ったり、触らないようにしましょう。
・薬物やゆきずりの性交渉で感染し、一生の後悔をすることのない行動をとりましょう。

2. 海外で注意すべき代表的な感染症

- (1) 蚊やマダニなどが媒介する感染症
① マラリア ② デング熱、デング出血熱 ③ ジカウイルス感染症
④ チクングニア熱 ⑤ 黄熱 ⑥ ウエストナイル熱・ウエストナイル脳炎
⑦ ダニ媒介脳炎

(2) 動物からうつる感染症

- ① 鳥インフルエンザ(H5N1、H7N9) ② 狂犬病：イヌ、コウモリ、キツネ等多くの哺乳動物
③ 中東呼吸器症候群(MERS:マーズ) : ヒトコブラクダ

(3) その他、諸外国で注意すべき感染症

- ① 麻しん(はしか) ② 風しん ③ ポリオ

3. 帰宅後の注意点

感染症には、潜伏期間(感染してから発症するまでの期間)が数日から1週間以上と長いものもあり、渡航中あるいは帰国直後に症状がなくても、しばらくしてから具合が悪くなる場合があります。その際は、医療機関を受診し、渡航先、滞在期間、現地での飲食状況、渡航先での職歴や活動内容、動物との接触の有無、ワクチン接種歴などについても伝えましょう。その他不安な点は、最寄りの保健所にお問い合わせ下さい。

4. ワクチンで予防できる病気

- ① 破傷風 ② A型肝炎 ③ 狂犬病 ④ B型肝炎 ⑤ ポリオ(急性灰白髄炎)
⑥ 黄熱 ⑦ ジフテリア ⑧ 麻しん ⑨ 風しん ⑩ 髄膜炎菌感染症

海岸旅行のためのワクチンは自費になりますがご希望される方はかかりつけ医に相談してみるのもよいでしょう。

以上