

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	2	3	4
			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	10:00~ 体操ひろば
5	6	7	8	9	10	11
12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	13:00~ にじいろコーラス 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~ 囲碁愛好会 13:00~ スケッチ水彩画	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	
12	13	14	15	16	17	18
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	9:30~ 元気アップ体操 12:00~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ スケッチ水彩画	①9:15~ ②10:30~ 健康体操	10:00~ 体操ひろば		
19	20	21	22	23	24	25
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	13:00~ にじいろコーラス 13:00~ 手談サロン	10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	10:00~ 朗読会 13:30~ 医療相談		
26	27	28	29	30		
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 13:00~ 手談サロン	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。《令和2年3月13日現在》



このカレンダーは令和2年3月13日現在のものです。
コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月の業務再開が難しい場合が
考えられます。来館の前に、ホームページまたは、お電話にてご確認いただきたく、
ご協力よろしくお願ひ致します。霧が丘地域ケアプラザ **920-0666**



令和2年 4月号 Vol.73 (隔月発行)

霧サポ交流会を開催しました

令和2年2月22日(土) 15時より「霧サポ交流会」を開催しました。いつもケアプラザなどで活躍して
いただいているボランティアの方と新たによこはまシニアボランティアポイントカードを取得された方に
集まっていただき、日頃の活動の様子やこれから活動したいことについてお話していただきました。ボラ
ンティアの活動は縁の下の力持ちとして目立たないことも多いですが、ご自分のペースでいきいきと活動
している様子が伝わってきました。まさにボランティアの語源であるラテン語volō (=自由意志) に基づ
いて楽しみながら活動されることが長続きの秘訣になっているようです。
また後半は、わかば学園の吉川先生が、「霧サポ手芸班」の作った布の教材を子供たちの学習にどのよう
に活かしているかを実際に教材を手にして説明していただきました。児童に合わせた難しい形のクショ
ンや、一針ごとに丁寧に作られた温かみのある教材に、集まったボランティアさんたちはとても感心して
いました。
こうしたボランティアの方々の熱意によって、地域がしっかりとサポートされていることに感謝するとと
もに頼もしさを感じました。いつも支えていただきありがとうございます。



利用者懇談会より

同じく令和2年2月22日(土) 13時より「利用
者懇談会」を開催しました。お部屋を利用する
75の登録団体のうち53名の代表者の方に集
まいただきました。各団体に利用上のルー
ルを確認していただき、更新手続きなどの説明
を行いました。
特にお部屋は現状復帰していただくことが大切
なので、利用後に職員が点検するというルー
ルを4月より加えました。
すべての方が気持ちよくケアプラザを利用でき
るように、皆様のご協力をお願いいたします。



チコル川柳・優秀作品発表！



2位 もういちど **ハジメのいろこ**
かえるはは (つひのびやん・5票)

2位 チちのはら **コーラとビール**
メタボばら (メタボママ・5票)

1位 みどりくは **こころあわせる**
ワンチーム (風あんどん・10票)

2月17日(月)～2月21日(金) 緑区役所イベントスペースで行われた「コーディネーターハウス」では緑区内の6つのケアプラザの地域交流事業の紹介しました。その中で、緑区地域活動交流キャラクターチコルにちなんだ川柳のコンテストを行いました。応募総数219作品のうち優秀作品に選ばれたのは左の3作品です。(1位：1作品、2位2作品)
【ルール】5・7・5に「チ」「コ」「ル」の3文字を使って川柳を作る。



ご応募いただいた方、
ご投票いただいた方、
ありがとうございます
ございました

緑区地域活動交流
キャラクター「チコル」



コーディネーターハウスでは
展示やダンスもありました。

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

「ウイルス肺炎について」

弥生3月、早咲きで有名なカワヅザクラ(河津桜)は、日本にあるサクラの一種です。1月下旬から2月にかけて開花し花はソメイヨシノよりも桃色が濃く、また花期が1ヶ月と長い。例年なら桜の話題で持ち切りのはずですが、今年は違うようです。

Q:新型コロナウイルスの最新感染状況を知るには?

A:米ジョンズ・ホプキンス大学のネットサービス「Wuhan Coronavirus (2019-nCoV) Global Cases」でも感染地図を掲載しています。世界の国別の感染者数が円の大ききで示されています。情報源としては、CDC(米疾病対策予防センター)、WHOなどで、数時間遅れぐらいのほぼリアルタイムで情報が更新されています。

一般にウイルス感染症は最もよく侵される器官系(例、肺、消化管、皮膚、肝臓、中枢神経系、粘膜)によって分類することは臨床的に有用であるとされますが、最も頻度の高いウイルス感染症は、おそらく上気道感染症です。

肺を含む呼吸器系ウイルスとしては、流行性インフルエンザウイルス(A型およびB型)、H5N1およびH7N9 A型トリインフルエンザウイルス、パラインフルエンザウイルス1～4型、アデノウイルス、RSウイルスA型およびB型、ヒトメタニューモウイルス、ライノウイルスおよびコロナウイルスなどが挙げられます。

Q:「コロナウイルス」って何ですか?

A:細胞や細胞膜を持たず、増殖もできない。だが、核酸という遺伝情報は持ち、「感染」によって他の生物の細胞を利用して自己複製はできる、つまり生物と非生物の間に位置する「ウイルス」と呼ばれる構造体の1種です。ウイルス粒子(ビリオン)の外殻膜に当たる「エンベロープ」に、太陽のコロナのような形状が見られることからこの名が付きましました。核酸の種類でRNAウイルスに分類されます。ほかのウイルスと同様に、コロナウイルスには細菌に対しては有効な抗生物質も効力はありません。コロナウイルスは一本鎖のRNAをウイルスの遺伝情報として有するエンベロープウイルスです。ウイルス粒子は直径 約100～200nmで、S(スパイク)、M(マトリックス)、E(エンベロープ)の3つの主として蛋白質で構成されています。S蛋白質は細胞側の受容体(ウイルス蛋白質を鍵とするとその鍵穴)と結合して、細胞内への侵入に必要な蛋白質です。ヒトに感染するコロナウイルスとしては、風邪の原因ウイルスとしてヒトコロナウイルス229E、OC43、NL63、HKU-1の4種類、そして、重篤な肺炎を引き起こす2002年に発生した重要急性呼吸器症候群(SARS)コロナウイルスと2012年に発生した中東呼吸器症候群(MERS)コロナウイルスの2種類が知られています。

SARSは、30を超える国・地域に拡大し、疑い例を含む患者は8069人、うち775人が死亡した(世界保健機関(WHO)、2003年12月時点)。MERSは27の国・地域で2494人の感染者が報告され、そのうち858人が死亡した(WHO、2019年11月時点)。新型コロナウイルスは、これらに続く、人間に感染することが確認された7つ目のコロナウイルスに当たり、WHOは「COVID-19」と命名しています。

なお、上記のエンベロープはその大部分が脂質から成るためエタノールや有機溶媒、石けんなどで処理すると破壊することができます。一般にエンベロープを持つウイルスは、消毒用アルコールでの消毒や手洗いが有効な理由です。

Q:新型コロナウイルスはどうやって感染する?

A:新型コロナウイルスの感染力がこれまで流行したコロナウイルスのそれに近いとすると、「飛沫感染」(感染者のくしゃみやせきでつばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する)や「接触感染」(感染者がくしゃみやせきを手で押さえ、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付着します。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する)の能力は持っていると考えられます。一方で、結核や水痘のような「空気感染」(空気中に長時間、感染源となる飛沫核が浮遊し、これを吸い込むことで感染する)の能力は持たない可能性が高いです。【右ページ下段へつづく】

ケアプラザからのお知らせ

NEW

L・ノート書き方講座

L(リビング)、I(わたし)ノートを発行!
MSO研究部のメンバーによる書き方講座を開催します!
ぜひLIFEの4冊のノートを揃えましょう!

日時:5月29日(金)13:30～15:30
場所:霧が丘地域ケアプラザ
2階多目的ホール1

参加費:無料
定員:30名
申込み:窓口・電話にて



《お問い合わせ・お申込み》
電話:922-6633 李

世界遺産を学ぼう!

いよいよ2年目に突入!今年度も世界遺産について学び、教養を深めましょう!

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



《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、毎月クラブ活動に力をいれています。2月の絵手紙クラブにも、沢山のご利用者様が参加されて可愛らしい「お雛様」を描かれておりました。引き続き、クラブ活動を通して地域とのつながりを大切に行ければと思います。作品は、廊下に掲示してありますので、是非足を運んでご覧いただければと思います。



《お問い合わせ》

電話:920-2020 相談担当:佐藤

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>

【左ページからのつづき】

Q:新型コロナウイルスの感染を防ぐにはどうすればいい?

A:「新型コロナウイルスはどうやって感染する?」で解説したように、新型コロナウイルスは「飛沫感染」「接触感染」の能力を持っているが「空気感染」の能力は持っていない可能性が高い。これが正しいとすれば、第一に、感染した(と疑われる)人が飛沫を出さないこと。第二に、電車のつり革など不特定多数が触れるものには手を触れず、感染した(と疑われる)人が触れたものを消毒する、こまめに自分の手指を消毒することなどが有効な予防策となります。第一の「飛沫を出さない」ためにはせきエチケットを守ることが重要です。せきが出そうになったら、マスクがあれば正しく装着する。なければティッシュやハンカチなどで口を覆う。それもなければ上着の内側に向けて、袖で口を覆ってせきをする。第二の消毒について、ものの表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)、手指の消毒には消毒用アルコール(70%)が有効であるとされています。消毒用アルコールがない場合は、流水と石鹸を用いて20秒以上洗うのも効果があるようです。

Q:マスクはどこまで効果がある?正しい使い方は?

A:せきやくしゃみによって感染者から放出された飛沫は、秒速30～80センチメートルの速度で1～数メートルの距離まで飛びます。つまり、至近距離にいる感染者から、せきやくしゃみが放たれてわずか1秒から数秒の間、その飛沫がたまたま顔面に付着しそうな時にのみ、マスクは飛沫の吸引を防ぎ、感染を予防してくれます。なお、医療機関従事者がマスクを装着するのは、患者が集中する医療機関においてはその偶然が発生する可能性が高いからです。同様の理由で、家族が感染してその看病に当たる場合などにはマスクの着用によって一定の効果が期待できます。非感染者が「接触感染」を防ぐためにできることは頻繁かつ適切な手洗い。つまり「マスクよりも手洗い」が重要です。一方で、感染者やその疑いがある人にとっては、マスクは「接触感染」と「飛沫感染」をともに防ぐ効果があります。

Q:ウイルスの流行はどのように終わる?

A:世界に出現・流行した病原体ウイルスを根絶するのは不可能に近く、感染が流行しない状態に追い込むことを「封じ込め(containment)」と呼びます。2002年11月前後から流行したSARSは2003年7月にはWHOによって封じ込めの成功が宣言されました。ワクチンの開発によってではなく、医療機関や政府機関が連携しながら感染者の治療と隔離、感染予防の徹底を図った「社会的封じ込め」の結果でした。しかし今回の新型コロナウイルスに対してこうした「社会的封じ込め」がうまく機能するかどうかは不明です。ウイルスの感染力が同等だったとしても、当時と比べてグローバルに高速鉄道や空路が整備され、人がより激しく往来するようになっています。ただ一方で、ワクチン開発の速度も格段に上がっているほか、積極的な治療による「物理的封じ込め」の効果が期待できる可能性もあるでしょう。いずれにせよ、皆様も感染に注意され、種々の対策により、このウイルスが早期の封じ込められることを願います。

以上