



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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		夏休み こどもプログラム 9:30~ 木の船を作ろう! 11:00~ 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 夏休み こどもプログラム 13:00~ こども囲碁・将棋教室 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 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
6	7	8	9	10	11	12
日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所 夏休み こどもプログラム 13:00~ ビックリ 万華鏡を つくろう!	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操 10:00~ 菜園サロン 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 夏休み こどもプログラム 13:00~ こども囲碁・将棋教室 手談サロン	13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	9:15~ 健康体操① 10:30~ 健康体操② 13:00~ 手談サロン 15:15~ 出張!あおぞら 霧が丘 ほっと・る~む	10:00~ 体操ひろば
13	14	15	16	17	18	19
日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン		9:30~ 元気アップ体操 10:30~(受付) 健康チェック 夏休み こどもプログラム 13:00~ こども囲碁・将棋教室 手談サロン 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン	9:15~ 健康体操① 10:30~ 健康体操② 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
20	21	22	23	24	25	26
日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	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~ 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 夏休み こどもプログラム 13:00~ こども囲碁・将棋教室 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	9:15~ 健康体操① 10:30~ 健康体操② 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
27	28	29	30	31		
日曜開放 11:30~15:30 デイサービス 無料休憩所	休館日	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~ 子育て まちともひろば 13:00~ 囲碁愛好会		

作成後に修正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。◀2017年7月12日現在▶

隔月発行



平成29年
8月号
Vol.57

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。

ケアプラザの取り組みの紹介

「消防訓練」を実施しました

平成29年6月28日（水）霧が丘地域ケアプラザの職員8名、霧が丘コミュニティハウスの職員6名、当日利用されていた4団体22名、IISJの先生13名と生徒264名を対象とした火災を想定した訓練を実施しました。
年2回実施している「通報・避難・消火訓練」の1回目です。毎回、緑消防署十日市場出張所の佐藤所長にお越しいただいています。訓練の様子から「お（押さない）・か（駆けない）・し（喋らない）・も（戻らない）」を意識して行動する事、煙にまかれられないようにすること等のアドバイスがありました。
今回は、IISJの8・9年生が水消火器で消火訓練も行いました。



「平成29年度 第1回 運営協議会」を開催しました

平成29年6月30日（金）今年度1回目の会議を開催しました。この協議会は、ケアプラザの円滑な運営及びケアプラザ事業に地域のニーズが反映されるよう、検討・協議をすることを目的に開催しています。
霧が丘地区の各分野（連合自治会・自治会・地区社会福祉協議会・ボランティアグループ・老人会・障がい者団体・地区保健活動推進委員会・子育て関係団体）の代表・協力医・医師会・歯科医師会・学校・区役所・緑区社会福祉協議会・ケアプラザで構成されています。今回から、薬剤師会代表が委員として加わりました。
平成28年度運営報告、また、平成29年度運営方針として力を入れる取り組み（健康チェックの日、元気づくりステーション）気軽に相談できるケアプラザを目指した取り組み（出張!あおぞら霧が丘ほっと・る~む、子育てまちともひろば）等について説明を行い、各委員から、様々なご意見を頂きました。各委員から頂いたご意見をこれからの運営に反映致します。



ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ・お申し込み
☎920-0666

ケアプラザ協力医による 医療相談 (無料)



毎月第4金曜日 13:30~14:00
8月25日(金)
9月22日(金)

協力医：よしだ健康ケアクリニック
院長 吉田保男先生
場所：霧が丘地域ケアプラザ 1階相談室
申込み：電話または窓口にて

今年から!

霧が丘 テイサービス 日曜開放 無料休憩所

日時：8月6日(日)~9月3日(日)の
毎週、日曜日
11:30~15:30
内容：暑い夏を涼しい部屋でリラックス。
ゆっくり過ごしてみませんか。
本や新聞を読んだり、お喋りしたり。
買い物帰りの休憩所として・・・
お気軽にお立ち寄りください!
※コーヒー・紅茶は、1杯30円
ウォーターサーバーの冷水は無料

場所：霧が丘地域ケアプラザ 1階
テイサービスフロア
申込み：不要

子育て まちともひろば (材料費：100円)

日時：8月31日(木) 10:00~11:30
内容：ヘルスメイトさんと一緒に
「おやこで簡単おやつづくり」
対象：0~3歳くらいまでの子さんと養育者
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
申込み：電話または窓口にて

敬老月間 『簡単体操』(無料)

日時：9月1日(金) 10:00~11:30
内容：ご自宅で一人で簡単にできる
介護予防の「簡単体操」です。
対象：概ね、60歳以上の方
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
申込み：電話又は窓口にて

※水分補給用の飲み物、
上履きをご持参ください。
動きやすい服装でお越しください。



敬老月間 『成年後見制度と 任意後見制度』(無料)

知って安心!



日時：9月22日(金) 13:30~15:00
内容：今は元気だけど将来は不安・・・
・家族がいない。親族には頼りたくない。
・認知症になったら金銭管理は？
・死後の事務やお葬式は？
分かりやすく解説いたします。
対象：地域住民
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
申込み：電話または窓口にて

介護予防事業 4回シリーズ Let's コグニサイズ!! ~認知症を楽しく予防しよう~ (無料)

日時：9月22日・29日(金)
10月6日・13日(金)
10:00~11:30
対象：概ね、60歳以上の方
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
多目的ホール1
申込み：電話または窓口にて

※8月21日(月)から受付開始
なるべく、4回連続して参加できる方を
募集します。

霧が丘デイサービスの様子



霧が丘デイサービスでの取り組みの一部をご紹介します。
「お茶会」を開くにあたり、霧が丘の方々から「お抹茶「茶碗」」のご寄付を頂きました。
心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

カレンダー作り



毎月「立体」の季節のカレ
ンダー作りをしています

お茶会をしました



ご自分で飲むお抹茶を立て
て和菓子と共に頂きました

霧デイカレッジ



楽しみながら知識も増える
学びと交流の場です。

《お問い合わせ》

電話：920-2020 相談担当：西川

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
Dr.よしだの健康コラム

よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男

「高脂血症治療の基本は、やはり生活習慣の改善」

日本動脈硬化学会は6月30日、『動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版』(GL)を発売しました。今回の改訂は、5年ぶりで脂質異常症の診断基準に高LDLコレステロール、高中性脂肪血症、低HDL-Cのほかにnon-HDLコレステロール(C)の基準値が追加されました。non-HDLコレステロール170mg/dL以上を高non-HDL-C血症、150~169mg/dLを境界型高non-HDL-C血症とされました。この改定が今後の高脂血症の治療方法に変更をもたらすに相違ありません。しかしながら、高脂血症の治療でもまず生活習慣の改善が基本となるのは変わりありません。基本ですが①禁煙し、受動喫煙を回避する ②過食を抑え、標準体重を維持する ③肉の脂身・乳製品・卵黄の摂取を抑え、魚・大豆製品の摂取を増やす ④野菜・果物・未精製穀類・海藻の摂取を増やす ⑤食塩を多く含む食品の摂取を控える(6g/日未満) ⑥アルコールの過剰摂取を控える(25g/日以下) ⑦有酸素運動を毎日30分以上行う等でしょう。

そして、脂質異常症を改善する食事としては

- 1) 高LDL-C血症
コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身、内臓、皮、乳製品、卵黄および、トランス脂肪酸を含む菓子類、加工食品の摂取を抑える。食物繊維と植物ステロールを含む未精製穀類、大豆製品、海藻、野菜類の摂取を増やす。
- 2) 高TG血症
糖質を多く含む菓子類、飲料、穀類の摂取を減らす。アルコールの摂取を控えるn-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む魚類の摂取を増やす。
- 3) 低HDL-C血症
トランス脂肪酸の摂取を控える。n-6系多価不飽和脂肪酸の摂取を減らすために植物油の過剰摂取を控えることが大切です。

運動療法の実際としては、中等度強度(運動時の脈拍からの推定方法：心拍数(脈拍/分)=138-(年齢/2)または自覚的感覚で楽である~ややきつい)の有酸素運動を毎日30分以上続けることがよいとされています。できれば毎日ですが、週180分以上でも運動の種類として速歩、スロージョギング、社交ダンス、水泳、サイクリング、ベンチステップ運動などがお勧めです。

運動療法の効果として、体力を維持もしくは増加させる。動脈硬化性疾患やメタボリックシンドロームの予防・治療効果がある。HDL-Cを増やし、TGを減らす。インスリン感受性を高める。ストレスを解消し、骨密度や脳機能を高め、QOLを改善するなどが挙げられます。