



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	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	10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	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 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~ 手談サロン 15:15~ 霧が丘 ほっとるーむ	10:00~ 体操ひろば	
11	12	13	14	15	16	17
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	10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操 10:00~ みんなの菜園 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 囲碁キャンパス 手談サロン	13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば	
18	19	20	21	22	23	24
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	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	10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 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	
25	26	27	28			
	休館日	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 13:00~ 囲碁キャンパス 手談サロン	事業に関するお問い合わせは 霧が丘地域ケアプラザ <b>920-0666</b>		

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。<2018年1月13日現在>

隔月発行

平成30年  
2月号  
Vol.60

# 霧が丘 ケアプラザ通信

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

### 霧の里10周年イベントを開催しました！！

霧の里は開館10年目を迎えることができました。そこで11月23日（木・祝）10周年記念イベント「きて！みて！霧の里」を開催しました。悪天候にもかかわらず、たくさんの地域の方が遊びに来てくれました。

霧の里は複合施設で スポーツ広場、コミュニティハウス、IISJ（インディア・インターナショナル・スクール・イン・ジャパン）、地域ケアプラザで運営しています。

今回、各施設の共催と霧が丘連合自治会の協力のもと、さまざまな模擬店を出させていただきました。スポーツ広場は飲み物、コミュニティハウスは豚汁（大人気で、一番に完売！）、IISJはカレーとメハンディ、そしてサリー等の衣裳を着ての記念撮影も行いました。ケアプラザはフランクフルトとポップコーン、そして血管年齢測定も実施しました。

体育館にて行われたオープニングでは、霧が丘学園中学部のプラスバンド部による演奏と、IISJ生徒によるインド舞踊も披露されました。

今後ますます地域の方の交流場所として、霧の里を利用していただけるといいと思います。ご協力、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



バックのタージ・マハルは、コミュニティハウス職員さんの作品です！

豚汁とカレー♪



# ケアプラザからのお知らせ

## 「はるかぜコンサート」を開催します！

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。ぜひご来場ください♪

日 時：3月11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

参加者募集中！

## まちともカフェ （オレンジサロン併設）

誰かとおしゃべりしたい、散歩やお買い物の途中でちょっと休憩♪など、どなたでも気軽にお立ち寄りいただけるように、お部屋を開放しています！

日 時：第1・2・3月曜日 13:00～15:00  
第3木曜日 14:00～16:00

対 象：どなたでも  
場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2階  
参加費：無料  
（コーヒー・紅茶は1杯30円）

## 緑区役所に コーディネーターハウス出現！

- ◆緑区6ケアプラザの地域交流事業をパネルで紹介します。
- ◆緑区地域交流くん（キャラクター）決定・応募作品展示。
- ◆日替わりカフェ出展！地域のボランティアさんが美味しい1杯を淹れます。

霧が丘は2月20日（火）13:30～  
お抹茶カフェを出展します。  
（1杯100円・30杯限定）



日 時：2月19日（月）～23日（金）  
10:00～17:00  
（最終日は16:30まで）

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



《お問い合わせ》  
電話：920-0666 担当：深町

NPO法人レクタス・ケアプラザ共催

## 「書初め大会」を開催しました！

1月5日（金）、冬休み子どもプログラム「書初め大会」を開催しました！  
毎年来ていただいている綾先生に、今年も講師として来ていただきました。  
参加者は、小学校3年生から5年生までのお子さん、合計7名です。

霧が丘高校からは、学生7名と先生がボランティアとして参加し、にぎやかな会となりました。優しく丁寧に教えてくださる綾先生と高校生のお姉さんたちと一緒に、みんな楽しくのびのびと字を書いています。作品を見ると、元気よくしっかりと書いて、みんなとても上手に書いていたと思います。

全員が、出来上がった作品を嬉しそうに持って帰って帰りました。きっと子ども達も、達成感があつたのではないのでしょうか。

冬休みの宿題も完成ですね♪

作品は、1月末までケアプラザ2階にて展示させていただきます。



# 霧が丘デイサービスの様子

## ☆全国書画展覧会に出展☆

霧が丘デイサービスでは、毎月さまざまなクラブ活動を展開しています。今回は、書道クラブをご紹介します！

ボランティアの先生が毎月1回来て下さり、先生の書いたお手本とアドバイスを参考に筆を進めていきます。毎年1月には、全国書画展覧会が開催されていて12月・1月に書いた作品を出展することができます。そのため、皆さんいつも以上に気合を入れて取り組まれていました！



《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>



## 「便秘症のガイドライン」



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

厚生労働省の国民生活基礎調査（2013年）によると、便秘に悩む人は60歳までは男性よりも女性が多いが、加齢とともに男性の有病率も増加、80歳以上では男性が女性を上回ります。便秘の原因は多岐にわたりますが、加齢とともに便秘が増えるのは、運動や食事の量が減るのに加え、病気になったり薬を服用したりする人が多いことも関係しています。60歳以下の女性の場合は、ダイエット経験がある人や昼食摂取が少ない人ほど便秘が多いようです。

2017年10月日本消化器病学会の関連研究会である「慢性便秘の診断・治療研究会」が、日本初となる便秘のガイドライン「慢性便秘症診療ガイドライン」を作成し発表しました。

そもそも便秘とはどういう状態をいうのでしょうか。以前から日本内科学会は「3日以上排便がない、または毎日排便があっても残便感がある場合」としていましたが、このガイドラインでは「本来なら体外に排出すべき糞便を、十分量かつ快適に排出できない状態」とシンプルに定義しています。そのうえで、毎日排便があっても排便困難や残便感があつて困っている場合は治療が必要だとします。また便の形状ではガイドラインでは「コロコロした便」と「ソーセージ状だが硬い便」を便秘の便としています。

便秘の治療ではまずは保存療法とされ「適切な食事と運動」など生活習慣改善は大事です。中でもヨーグルトや食物繊維の摂取、腹壁マッサージは、手軽にできる便秘対策としてよく知られていましたが、このガイドラインでは、これらの方法は、積極的に勧めるほどでない「弱い推奨」とどまっています。しかも、食物繊維については、「過剰摂取は便秘を増悪する」とし、多く摂取すればいいというものでもないとしています。もっとも、不足している場合の摂取は「効果あり」としているため、適量であることが重要なのでしょう。

内服治療のうち「強い推奨」で慢性便秘症に有用であるとしたのは酸化マグネシウムなどの「浸透圧性下剤」と最近登場した新しい薬の「上皮機能変容薬」に分類される下剤です。

しかしそれらの薬剤でも他の薬との併用や使用方法に制限や注意があるのは当然のことです。またセンノシド、センナ、ピコスルファートナトリウムなどの「刺激性下剤」に分類されるものは「弱い推奨」とされ習慣性や依存性に問題があり漫然とした連用は避けることが重要で頓用の使用が良いとされます。

しかし刺激性下剤のデメリットを強調しすぎて使用を恐れて便秘を我慢し重症化してしまい腸閉塞になってしまう可能性もあるので安易な下剤の中断は危険を招くことになります。