

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00~ 体操ひろば
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> 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 </div>						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	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~ 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 11:00~ 友愛サロン 15:15~ 霧が丘ほっとるむ	
9	10	11	12	13	14	15
10:00~ 自然を楽しむ散歩の会 10:00~ 霧サボ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	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~ 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	10:00~ エンディングノート講座 ①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:00~ 手談サロン		10:00~ 体操ひろば
16	17	18	19	20	21	22
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 オレンジサロン	10:00~ 談和会 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) 健康チェックの日 13:00~ 手談サロン 13:00~ 歌声ひろば (緑公会堂にて)	12:00~ 会食会 13:00~ スケッチ水彩画 アドバンス 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン ケアラー支援の日	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談		10:00~ 体操ひろば
23	24	25	26	27	28	29
		休館日	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~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	
30	31					
年末年始の休館(12/29~1/3)						年末年始の休館(12/29~1/3)

隔月発行

平成30年 12月号 Vol. 65

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。

ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつりを開催しました

11月10日（土）「ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつり」を開催しました。当日はお天気にも恵まれ、秋晴れの中、ぴっころなべさんのソプラノ、バリトンの美しい響きとピアノ伴奏でおまつりは始まりました。「ヨコハマ3R夢」のマスコットキャラクター「イーオ」も来て、おまつりを盛り上げてくれました。300名もの方に来ていただき、模擬店、発表、展示などで霧の里はとてにぎわっていました。ご来館いただいた皆様、ありがとうございました。



霧の里花壇清掃が行われました

11月10日（土）ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつりの日と同じ日に霧の里花壇清掃が行われました。11月5日（月）、8日（木）にも花壇の雑草をきれいに取り除いていただいたので、とても速やかにパンジーの苗を植えることができました。霧の里が秋色に彩られ、見違えるようにきれいになりました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



ケアプラザからののお知らせ



緑区キャラクター
みどりん

歌声ひろばを開催します

緑区のケアプラザ合同音楽会「歌声ひろば」を緑公会堂で開催します。緑区ケアプラザ合同で行う初めてのイベントです。霧が丘からはもくもくひろばに参加している子どもとママたちがリトミックを、あかしあコーラスさんが「荒城の月」やクリスマスソングを披露します。みんなで歌える催しになっているので、ぜひいらして下さい。

日時：12月19日（水）
12：30開場 13：00開演 16：00終演
場所：緑公会堂
参加費：無料
予約：不要



《お問い合わせ・お申込み》
電話：920-0666 酒井

ママFUNDAY

横浜創英大学こども教育学部の先生によるプログラム。
1歳～3歳くらいまでのお子さんとその養育者が対象です。
日時：12月13日（木）
10：00～11：30
内容：親子でいっしょに！
クリスマスオーナメントを作ろう
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
参加費：100円
申込み：電話または窓口にて



自然を楽しむ散策の会

赤道（あかみち）を歩いて季節を感じましょう！
日時：12月10日（月）
10時出発 12時解散
（荒天の場合12月11日（火））
集合場所：霧の里体育館横
ピロティ
定員：20名（先着順）
持ち物：歩きなれた靴・長そでのシャツ・長ズボン・帽子・軍手・タオル・健康チェック票・水筒
参加費：100円
申込み：窓口のみ
12/7（金）締切



霧が丘版

エンディングノート書き方講座

自分のため、家族のため
自分の人生、想い
そして、意思を伝えよう
日時：12月14日（金）
10：00～12：00
H31年1月25日（金）
10：00～12：00
両日とも同じ内容です
講師：エンディングノート
プランナー岩佐芳一氏
場所：霧が丘地域ケアプラザ 2階
参加費：無料
持ち物：鉛筆・消しゴム
申込み：電話または窓口にて



地域交流くんの名前を選んでください



緑区地域交流のキャラクターの名前にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。応募総数661の名前の中から厳正な審査の結果、5つの名前が最終候補に残りました。今後は投票により、名前を決定します。ケアプラザ事務所に受け付けます。どんどん投票してください！

ピッタリの名前を選んでね！

- ①こみゅっと
- ②チコル
- ③ちっきい
- ④結兎（ゆいと）
- ⑤タスケ

上記の中から選んで投票してください。
（投票期限12月28日（金））

霧が丘デイサービスより

デイサービスの送迎中の風景も秋を感じられるようになり、街の景色も変わってきました。11月10日（土）の「ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつり」にデイサービスからも参加させて頂きました。利用者様を交えての参加は今回が初めてで、キャラメルポップコーンの販売のお手伝いをして、地域の方との交流の場をもつことが出来ました。普段できない体験をしながら、楽しい時間を過ごせました。来館して下さった皆様、ありがとうございました。



《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

「本庶佑先生と免疫チェックポイント阻害剤」

本庶佑（ほんじょたすく）先生は、免疫チェックポイント阻害因子の発見とがん治療への応用により、2018年にノーベル生理学・医学賞を受賞されました。1942年（昭和17年1月27日 -）、京都市に生まれ、1945年父の実家がある富山市で空襲にあい、自宅が焼けて避難していた防空壕に焼夷弾が命中したが、防空壕の底に水がたまっていてためたためです。先生は「もし爆発していたら私はこの世にいなかったと思う」と述べています。免疫とは体内で異物を見つけると排除する一方で、その作用が過剰になりすぎて炎症などで体を傷つけないように元に戻す仕組みも持っています。がん細胞はこの免疫を抑制するブレーキを増強することで、免疫から逃れています。免疫チェックポイント阻害療法とは、免疫細胞やがん細胞の表面にある免疫にブレーキをかける過程でチェックポイントとなる分子にピンポイントに働きかけて、免疫のブレーキを解除し、免疫を活性化させる治療法です。京都大学本庶研究室は1992年、免疫細胞の一種であるT細胞の細胞死が誘導される際、T細胞表面にある受容体であるプログラム細胞死1（Programmed cell Death 1：PD-1）という分子とその遺伝子を同定・命名しました。その後の研究で、PD-1は抗原提示細胞（体内に侵入してきた細菌や、ウイルス感染細胞などの断片を抗原として自己の細胞表面上に提示し、T細胞を活性化させる細胞）などの表面にあるプログラム細胞死リガンド1（Programmed cell Death ligand 1：PD-L1）という分子と結合し、T細胞による免疫反応を抑制する機能を有することが分かりました。さらに驚くべきことに多くの癌細胞が、その表面にPD-L1を発現していることが発見され、つまり癌細胞は自分の持つPD-L1をT細胞上のPD-1と結合させT細胞の機能を抑えることで、自身を排除しようとする免疫から逃れているという仕組みが明らかにされたのです。それでPD-1に対する抗体（抗PD-1抗体）を作製し、癌細胞より先にPD-1に結合させれば、癌細胞のPD-L1は抗体に邪魔されてPD-1に結合できません。すると癌に対するT細胞の免疫が抑制されず、癌細胞が免疫から逃れることができなくなります。その結果癌細胞は、T細胞の免疫反応により排除されます。その戦略に基づき、ヒト抗PD-1抗体としてニボルマブ（製品名オプジーボ）、ペンブロリズマブ（製品名キイトルーダ）といった免疫チェックポイント阻害剤が製品化されました。2014年9月には日本の製薬会社が「オプジーボ」を悪性黒色腫の適応で世界に先駆けて発売。翌15年8月には外国の他社が「ヤーボイ」を同じ適応で発売し、免疫チェックポイント阻害薬の市場を広げました。

「オプジーボ」はこれまでに、非小細胞肺癌（15年12月）、腎細胞がん（16年8月）、古典的ホジキンリンパ腫（同年12月）、頭頸部がん（17年4月）、胃がん（同年9月）で承認、18年8月には、悪性胸膜中皮腫と悪性黒色腫の術後補助療法2つの適応拡大が承認されました。このほか、食道がんなど7つの適応で臨床第試験が行われており、直近では新たに膵がんを対象とした試験が始まりました。

本庶先生によれば「これまでの抗がん剤だと、時間の経過とともにどうしても生存率は落ちていって最後はゼロに近づいていきます。患者さんの視点から重要なのは、この生存率『治療後、何年生きているか』のはずです。ところがこれまでの抗がん剤は、腫瘍が小さくなることを『効いた』としていました。一時的にがんが小さくても、がんが治ったとは言えません。再発したり、最初に発生した場所とは別の臓器に移転したりして亡くなってしまったら同じことです。ニボルマブによる治療は、効果が長続きします。これが従来の抗がん剤とはまったくちがうところなのです。」

今年10月神戸での講演では「21世紀はがんが免疫療法でコントロールされ、またこの治療は感染症にも応用可能なので、やがてそうした病気の撲滅につながる世紀になってほしいと願っている。」と述べ、さらに獲得免疫をがんに対する大きな武器として医療に役立たせようとしていることについて「想定外の幸運と言わざるをえない。この幸運をいかにして着実に健康長寿に活用できるかが我々の課題。」との抱負を語りました。

以上