

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<p>※感染症予防のため事業は全て予約制です ※マスク着用の上体調のすぐれない方の来館はお控え下さい ※室内履きをご持参ください</p>		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~ 手談サロン	①10:00~②11:15~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 ①13:30~②14:45~ うたごえサロン	10:00~ 赤ちゃん教室 13:30~ Lノート書き方講座	10:00~ 体操ひろば
6	7	8	9	10	11	12
10:00~ 大人女性のための セルフデザイン講座 「老後の資金の話」	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ	10:00~ コグニサイズ体験教室 (協力 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 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:30~ 成年後見講座 「大切な人の暮らしを守るために」	10:00~ 体操ひろば 15:15~ 霧が丘ほっとる~む
13	14	15	16	17	18	19
	10:00~ 霧サボ手芸班 13:00~ まちともカフェ	10:00~ 子育てサロン 13:00~ 手談サロン	9:30~ 元気アップ体操 13:00~ 手談サロン	10:30~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ スケッチ水彩画 アドバンス	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:00~ 世界遺産を学ぼう 13:30~ 医療相談	
20	21	22	23	24	25	26
	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	10:00~ コグニサイズ体験教室 (協力 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 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	
27	28	29	30	31		
休館日		年末年始の休館日 12/29(火)~1/3(日)			<p>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</p>	



霧の里の花壇を整えました!

11月7日(土)自治会行事の霧が丘一斉花植えに合わせてケアプラザの花壇にも花苗を植えました。今回はお天気にも恵まれ、黄色、紫、赤の色とりどりのパンジーを植え、秋らしい花壇になりました。春まで皆さんの目を楽しませてくれることと思います。きれいになった花壇をぜひ、見に来て下さい!



大人女性のためのセルフデザイン講座 始まりました!

40代~50代の女性向けの講座「大人女性のためのセルフデザイン講座」が11月1日(日)に始まりました。この講座では大人女性が現在気になっている健康・介護・お金のことを取り上げ、地域で学ぶことを目的としています。第一回「リフレッシュヨガ」では心身の緊張をほぐし、日頃の疲れをいやしました。ハルモニウムという楽器にあわせた歌で呼吸を整え、自分の体に向き合うことに集中しました。第2回は、12月6日(日)「老後の資金の話」です。ファイナンシャルプランナーの見崎先生を講師にお迎えして老後に備えて今できることを一緒に考えましょう。ご予約の上、ぜひご参加ください!



きりともウォーキング教室を開催しました!

10月27日(火)きりともウォーキング教室を開催しました。雨の心配もしていましたがお天気もよく、ウォーキング日和となりました。ケアプラザで準備運動を行った後、霧が丘公園に移動して公園内をウォーキングしました。正しいウォーキングの3つのポイントは①つま先を挙げて、踵から着地する ②10m先をみて歩く ③腕は大きく振らなくてもよい 肩甲骨を意識して、腕は後ろに振るです。ぜひ、ポイントを意識しながらウォーキングしてみてください。



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。<2020年11月18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。

ケアプラザからのお知らせ

大人女性のためのセルフデザイン講座

第2回 老後の資金の話

老後に備えて今できることを考えましょう！
 日時：12月6日（日）10：00～11：30
 内容：老後資金に関する講座
 対象：40代・50代の女性



第3回 骨盤底筋体操

骨盤底筋を鍛えて快適に過ごしましょう！
 日時：1月24日（日）10：00～11：30
 内容：骨盤底筋を整える体操
 対象：40代・50代の女性
 いずれも参加費無料・ケアプラザ2階にて開催

《お問い合わせ・お申込み》
 電話：920-0666 木下・酒井

きりがおか「健康塾」 2020（第3回）

いつまでも健康でいるために栄養のこと、お口のこと、一緒に学びませんか？

日時：1月22日（金）
 1時間目10：00～10：50栄養の講座
 2時間目11：00～11：50お口の講座
 場所：霧が丘地域ケアプラザ2階
 多目的ホール1
 講師：小野 浩子氏（栄養の講座）
 田中 厚子氏（お口の講座）

参加費：無料
 対象：65歳以上の高齢者
 定員：15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：922-6633 安川

室内履き・マスク をご持参ください

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、スリッパの設置をしていません。来館時には室内履きを忘れずに持ってきてください。また、マスクの着用もお願いします。



書初め大会

毎年恒例の書初め大会でのびのびとした字を書いて一年を始めてみませんか？

日時：1月5日（火）
 10：00～12：00
 場所：霧が丘地域ケアプラザ
 2階多目的ホール1
 対象：小学3年～6年生
 定員：10名（先着順）
 内容：毛筆の書初め
 持ち物：習字道具、上履き、雑巾
 新聞紙、ビニール袋
 汚れてもよい服装
 マスク、水分補給の飲み物

参加費：無料
 申込み：窓口・電話にて
 （保護者がお申し込みください）

《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

10月に霧デイ職員によるハンドマッサージとフットケアを行わせて頂きました。日頃より、霧デイをご利用頂いております皆様へ、感謝の気持ちを込めて・・・癒しの音楽にアロマのいい匂いが、マッサージを行う空間を更に気持ちの良いものにしてきていました。施術されていたご利用者様もウツリ～！！機会がありましたらまた、行ってきたいと思っております。コロナ禍ですが、感染予防対策をしっかりと行いながらクラブ活動も楽しんで頂いております。今回は、大人気の書道クラブを先生が戻って来て下さるまで職員で開催させて頂きました。参加された皆様からは「やっぱり、筆を持って字を書けるって幸せね。楽しいわ～」と、嬉しいお言葉と沢山の笑顔頂きました。



《お問い合わせ》
 電話：920-2020 相談担当：佐藤

霧が丘地域ケアプラザホームページURL
<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>



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

「健康の社会的決定要因（SDH）」

2014年2月に世界保健機関（World Health Organization 以下、WHO）の「健康の社会的決定要因（SDH:Social Determinants of Health）委員会」が報告書に取りまとめたように、人々の健康は経済・社会・政治・環境など様々な要因に影響を受けます。そのため、健康問題の解決や健康格差の解消には保健医療以外の分野との幅広い協働が必要とされます。1980年代後半以降、集団の健康の改善や健康格差の緩和に関していろいろな考察と政策が試みられましたが大きな前進がないのが実情です。そして公衆衛生の研究において医療社会学との連携が進み、ますます健康の社会的決定要因の調査に焦点が当てられるようになってきました。

健康の社会的決定要因が示唆するものは、個人や集団の健康は、個人では管理できない状況に左右されているということであり、これは以下のような寓話を介して解説されることがあります。

「どうして太郎は病院にいるの？」
 ——それは、彼の足にひどい感染を起こしたからだよ」
 「どうして太郎の足には悪い病気があるの？」
 ——それは、彼が足を切ってしまって、そこから感染を起こしたんだよ」
 「どうして太郎は足を切ってしまったの？」
 ——それはね、彼が、アパートのとなりの廃品置き場で遊んでいたから、そこには尖ったギザギザの鉄くすがあったからなんだよ」
 「どうして太郎は廃品置き場で遊んでいたの？」
 ——それはね、彼が荒れ果てたところに住んでいるからだよ。その子どもたちはそんな場所で遊ぶし、だれも監督していないんだ」
 「どうしてそういうところに住んでいたの？」
 ——それはね、彼の両親が、もっと良いところに住む余裕がないからさ」
 「どうしてもっと良いところに住む余裕がないの？」
 ——それはね、彼のお父さんは仕事がなく、お母さんは病気だからね」
 「お父さんにお仕事がないって、どうして？」
 ——それはね、彼のお父さんはあまり教育を受けていないんだ。それで仕事が見つからないんだ」
 「それはどうして?...」

カナダ公衆衛生機関では、このような寓話から、すべての人々の健康水準を決定している一連の要因や状況の存在に言及しています。これは世界保健機関による健康の定義にも合致する理念でもあります。以下はカナダ公衆衛生機関により表明されている、健康の決定要因の一覧です。

1. 所得と社会的地位 Income and social status
2. 雇用/労働環境 Employment and working conditions
3. 教育と識字能力 Education and literacy
4. 健康的な小児の成長 Childhood experiences
5. 物理的環境 Physical environments：物理的環境は、重要な健康の決定要因である。空気、水、食品、土壌中の汚染物質は、がん、先天性の障害、呼吸器疾病、胃腸の不快感など、さまざまな健康への悪影響をもたらす。
6. 社会的サポートと対処能力 Social supports and coping skills：個人の保健行動とコーピングスキルは、疾病の予防、自己対処の推進、課題への対処そして自立の形成、課題の解決、健康の選択といった行動をもたらす。
7. 個人の保健行動 Healthy behaviours
8. 医療 Access to health services
9. 生物学的素質と遺伝的素質 Biology and genetic endowment
10. 性別 Gender
11. 文化 Culture：ある人々や集団は、社会的無視、名誉毀損、言語や文化の喪失や格下げ、文化的に適切な医療へのアクセスの欠如といった不朽の状況に寄与する、支配的な文化的価値観により決定される社会的環境が原因で健康の危険に直面する。
12. 人種/人種差別 Race / Racism

事務局長 Margaret Chan曰く「全ての国で、全ての状況において、健康の社会的決定要因についての対策を講じることで健康を向上させ、健康の不公平性を低減し、開発を促進できることを我々は知っています。我々は、何をしなければならぬか、それをどのように行なえばよいかを知っています。今こそがその活動を増大させる時です」

上記のSDHを考慮し健康寿命の延伸を妨げる社会的課題を解決しうるケアの機会を高齢者と地域組織とともに作り出していく「社会的処方」が求められています。