

日	月	火	水	木	金	土
	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					1 10:00～ 体操ひろば
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	13:00～ コーラスにじいろ 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～ 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
9	10	11	12	13	14	15
	10:00～ 霧サボ手芸班 12:30～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 友愛サロン	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 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 10:00～ よこはま シニアボランティア 登録研修会 15:15～ 霧が丘ほっとる～む	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	10:00～ 子育てサロン 13:00～ コーラスにじいろ 13:00～ 手談サロン	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	13:00～ スケッチ水彩画 アドバンス 13:00～ 囲碁愛好会	①9:15～ ②10:30～ 健康体操 10:00～ 朗読会 13:30～ 世界遺産を学ぼう 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば 13:00～ 利用者懇談会 15:00～ 霧サボ交流会
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 13:30～ 介護者支援 ステーション	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 10:00～ 朗読会 13:30～ 世界遺産を学ぼう 13:30～ 医療相談	

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1月13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。



ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつりを開催しました！

令和1年11月23日（土祝）に「ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつり」を開催しました。当日はあいにくの雨模様にもかかわらず、およそ200人の方に来ていただきました。オープニングでは「川の流れるように～糸～パプリカ」の日本の曲と「埴生の宿～威風堂々」のイギリスの曲のメドレーをバイオリンとピアノのすてきな演奏で盛り上がりしました。また、緑区マスコットキャラクター「ミドリリン」も会場のあちらこちらに登場し、おまつりをにぎやかにしてくれました。体育館ではボッチャなどのパラリンピック競技の体験ができ、家族や友達同士で競いあって楽しんでいました。その他、模擬店、お茶席、古本市、おもちゃコーナー、展示など、見て、遊んで、食べて楽しめるおまつりとなりました。ご来場いただきました皆さん、ボランティアの方々、ありがとうございました。



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。歌あり、ダンスありの楽しいコンサートです。ぜひ、ご来場ください！

日 時：3月22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



ケアプラザからのお知らせ

よこはまシニアボランティア 登録研修会

横浜市では65歳以上の方を対象に「シニアボランティアポイントカード」を発行しています。カードを取得してボランティアをはじめてみませんか。
日 時：2月14日（金）10:00～12:00
対 象：65歳以上の横浜市民
定 員：20名程度
参加費：無料
持ち物：介護保険被保険者証と筆記用具
申込み：電話又は窓口にて



《お問い合わせ・お申込み》
電話：920-0666 酒井

介護者支援ステーション ～茶話会・介護を語ろう～

偶数月の第4水曜日に「介護者支援の日」として介護者のつどいを開催しています。お茶を飲みながら、情報共有したり、介護についてお話ししてみませんか？
日 時：2月26日（水）13:30～15:00
参加費：無料
内 容：茶話会
場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2階多目的ホール1
申 込：電話又は窓口にて



《お問い合わせ・お申込み》
電話：922-6633 辻山

4月～9月の参加者を募集します

スケッチ水彩画

楽しみながら絵をかいてみましょう。
初めての方も大歓迎！
日 時：毎月第2木曜日
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
参加費：100円
持ち物：水彩絵の具
水彩色鉛筆
定 員：10名



申込み期間：3月2日（月）10:00～3月13日（金）17:00まで
受付：窓口・電話にて（応募者多数の場合は抽選）
詳しくはケアプラザに配架しているチラシをご覧ください。

《お問い合わせ・お申込み》
電話：920-0666 酒井

ぬいアート

素敵な下絵を思い思いに彩って
個性的な一枚を仕上げましょう！
日 時：毎月第4木曜日
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
参加費：100円
持ち物：カラーペン・色鉛筆
定 員：15名



コーディネーターハウスを開催します

緑区内の6つのケアプラザの地域交流事業を地域の皆さんにもっと知っていただくためにコーディネーターハウスを開催します。
日 時：2月17日（月）～21日（金）
10:00～17:00
（最終日は16:00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

- ◆緑区内の6つのケアプラザの地域交流事業をパネルで紹介します。
- ◆日替わりカフェ出店！地域のボランティアさんが美味しい1杯を淹れます。
- ◆2月18日（火）12:30～「ミドリンと一緒に踊ろう！」があります。
かわいいミドリンと踊りたい方はぜひご参加ください！

遊びに
来てね



霧が丘デイサービスより

デイサービスでは年末年始にかけて、イベントが盛りだくさんです。年末の冬至では、デイの大浴場を活かしてゆず湯を楽しんで頂きました。そしてクリスマス会では、地域のボランティア様によるマンドリン演奏会職員によるハンドベル演奏と仮装等の賑やかなイベントを催しました。イベントに参加することにより、その季節を肌で感じる事が出来るのもデイサービスの楽しみ方の一つだと思います。年明けのイベントも初詣外出、新年会、節分と目白押しです。これからも地域と共に歩むデイサービスとして頑張りたいと思います。



《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

「高齢者の高血圧治療」

昨年4月に日本高血圧学会から「高血圧治療ガイドライン（JSH2019）」が発表されました。今回のガイドラインは2014年版に比して降圧目標値が引き下げられ、より厳格な降圧を目指しているのが特徴とされています。特に65歳～74歳では130/80mmHgを、75歳以上では140/90mmHg未満を推奨するとされました。糖尿病や冠動脈疾患などの併存する病気がある場合、目標が130mmHg未満未満であって、まず140mmHg未満未満に到達してから130mmHgを目指すことが提案されています。またフレイル高齢者や要介護状態にある高齢者の降圧目標は個別に判断することが提案されています。

概ね医学の治療法の選択には大きく「理論に基づく医療」と「エビデンスに基づく医療」とがあります。高齢者の医療にも治療法の選択に科学的エビデンスが重視されてきているのは当然なことです。以前高齢者の高血圧の治療目標に「脳循環自己調節理論」なるものが考えられ、それによれば動脈硬化を有している脳では積極的に血圧を下げると、いわゆる脳循環不全をもたらすと言うものでした。今から40年ほど前の1980年代以前では高齢者の高血圧は加齢に伴う生理現象であり、治療など必要がないという考えが医師も含め一般的な考え方でありました。21世紀に入ると世界の先進国の高齢化は加速し高血圧診療でも75歳以上の後期高齢者の存在はますます重視されなければならなくなってきました。10年ほど前までは80歳以上の高齢者は、「フレイル」とか「寝たきり」とであるというイメージが多くの人にはありましたが現在では80歳過ぎてもカクシャクと生活している高齢者は身近にも少なからず見られる時代となってきています。2008年には欧州から後期高齢者の降圧治療に関する研究発表がありました。この研究では80歳以上の高血圧患者を降圧剤による実薬治療群と治療しない群に分けた結果、治療群の脳卒中のリスクが30%減少し死亡も約20%減少したことが示されました。80歳以上の高齢者でも降圧剤内服による治療が有効なことが示された訳です。今回のガイドラインの改定は2015年に米国から発表されて研究報告の結果をエビデンスとするものであり高血圧の治療の歴史を見ても画期的なものです。これらの研究成果と言えるのは「高血圧は血管への負荷であり老いた血管ほど負担を少なくした方がよい」との考え方を示したのが今回のガイドラインとなっています。

以上