

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会	13:00~ まちとも将棋サロン 13:00~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちともはつづつ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ まちともGOサロン	13:00~ 囲碁愛好会 13:30~ うたごえサロン	10:00~ スマホ倶楽部	
8	9	10	11	12	13	14
	10:00~ 霧サボ手芸班 13:00~ まちともカフェ	10:00~ 談和会 13:00~ まちとも将棋サロン 13:00~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちともはつづつ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ まちともGOサロン	①10:00~②11:15~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ スケッチ水彩画	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 15:15~ 出張!あおぞら 霧が丘ほっとる~む	
15	16	17	18	19	20	21
	10:00~ 霧サボ手芸班 13:00~ まちともカフェ 13:30~ ひまわり教室 13:00~ 絵画会	13:00~ まちとも将棋サロン	10:00~(受付) 健康チェックの日 13:00~ まちともGOサロン 13:00~ スマホ倶楽部	13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 世界遺産を学ぼう	
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	10:00~ 談和会 13:00~ まちとも将棋サロン 13:00~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちともはつづつ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ まちともGOサロン	①10:00~②11:15~ 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	
29	30	31	…ケアプラザ主催の事業			
		13:00~ まちとも将棋サロン 13:00~ きりとも 元気づくりステーション				

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。＜2021年7月19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～20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。



9月の敬老月間のお知らせ

敬老月間日程表

- ①9月3日（金）10：00～11：00
オンラインで100人体操
- ②9月10日（金）13：30～15：00
いきいき音楽セラピー
- ③9月17日（金）15：00～16：30
霧が丘チャームング体操
- ④9月24日（金）10：00～11：30
元気なうちに備えよう
任意後見って？家族信託って？

9月20日（月・祝）敬老の日に合わせて、9月は敬老月間として、介護予防や老後の生活についての講座を開催します。
今年は感染症予防のため、不要不急の外出を控えているせいか、フレイル状態（健康な状態と要介護状態の中間で心身機能が低下しつつある状態）になりがちです。ぜひ、敬老月間の講座にご参加いただき、いつまでも住み慣れた地域で暮らせるように、一緒に学んで備えましょう！
場所：霧が丘地域ケアプラザ2階多目的ホール1・2
申し込み：窓口・電話にて
申し込み期間：8月2日（月）～9月22日（水）

＜お問い合わせ・お申込み＞

電話：920-0666 辻山・酒井

Zoomで医療相談ができます！

いつもケアプラザ通信で健康コラムを執筆していた「Dr.よしだ」こと協力医の吉田保男先生の医療相談が、この度Zoomで受けられるようになりました。これまではケアプラザにご来館して受けていただいていたのですが、ご自宅またはケアプラザの相談室から、吉田先生の相談が受けられます。「ちょっとしたことが気になる」「病院に行くほどではないが医師の意見が聞きたい」「今後のことが心配」など、疑問や不安を手軽に身近に聞くことができます。ぜひ、皆様の健康面の維持向上にお役立てください！



＜お問い合わせ・お申込み＞

電話：920-0666 大久保

「認知症サポーター養成講座」を開催しました

6月25日（金）「認知症サポーター養成講座」を開催しました。認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を地域で温かく見守り支援する応援者のことです。今回は新たに9名のサポーターが誕生しました。認知症の方への対応については霧が丘のキャラバン・メイトさんが、寸劇で教えてくださり、参加者の方には楽しく学んでいただけたようです。ひとりでも多くの方に、認知症を学んでいただき、ご本人やご家族、地域の方を支える担い手となっていただくことを目的としています。今後も行っていきますので、興味のある方は霧が丘地域ケアプラザまで、ぜひご連絡ください。



ケアプラザからのお知らせ

スマホ倶楽部

スマホをもっと楽しく使いこなしませんか？
スマホでやりたいこと、わからないこと、など
ご相談ください！

日 時：8月6日（金）10：00～11：30
8月18日（水）13：00～14：30

場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階
多目的ホール1

内 容：スマホに関する疑問等の相談

対 象：どなたでも

定 員：15名

持ち物：室内履き、マスク、水分補給の飲み物

申込み：窓口・電話にて

《お問い合わせ・お申込み》

電話：920-0666 酒井

「霧が丘自慢フォトコンテスト」 「川柳2021」一般投票受付中！



ケアプラザでは「霧が丘自慢フォトコンテスト」
「川柳2021」の作品を展示し、一般投票
にて優秀賞を決定します。お気に入りの作品に
ぜひ投票してください！

日 時：7月12日（月）～8月31日（火）

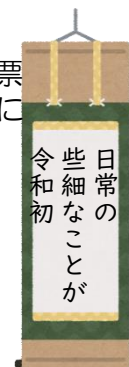
場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階

多目的ホール2前

投票方法：部門ごとに1作品選択してシール

を貼ってください

（シールは一階受付にて配布）



《お問い合わせ・お申込み》

電話：920-0666 苫米地・山口

「霧サポ手芸班」活動中です！

霧サポ手芸班では、手芸の趣味を活かしてボラン
ティア活動を行っています。今年度は特別支援学校
のわかば学園から依頼された、布の教材やクッショ
ンや椅子のカバーなどの制作に取り組んでいます。
手芸の得意な方、ボランティア活動に参加したい方
は一緒に活動しませんか？

日 時：第2・3月曜日 10：00～11：30

場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階地域ケアルーム

申込み：窓口・電話にて

対 象：どなたでも



《お問い合わせ・お申込み》

電話：920-0666 酒井

「もくもくひろば」は
0～3歳くらいのお子さん
と養育者の交流の場です。
簡単な工作やリトミックを
楽しみながら、にぎやかに
集っています。

7月8日（木）は花火のパネルを
作りました。黒い紙に好きな色の
スタンプを押して、キラキラ光る折り紙を貼ったら
花火の出来上がりです。中にはスタンプを押すのが
楽しくなっている色を押していたお子さんもい
ました。リトミックの時間では、音楽に合わせてフ
ラフープの中でジャンプしたり、タンバリンをハン
ドルに見立ててドライブしたり、自然に音楽と触れ
合いました。

「もくもくひろば」は第2・4木曜日です。子育て中
の方はぜひご参加ください！

もくもくひろば
DE
のんびり子育て



霧が丘デイサービスより

霧デイで大人気の書道クラブは、6月の活動から地域交流の苫米地職員が指導することになりました。コロナ禍
で外部との繋がりが難しくなってしまう、デイ職員で行っていたクラブ活動ですが、やっぱり教える人がいる
と、皆様の活動意欲も上がりますね。活き活きとした表情で、楽しんでいらっしゃいました。

7月には、デイサービスのプロジェクターを使って初の試み！！

ケアプラザの登録団体「ラニカイ」さんのフラダンスをリモートで
楽しむことが出来ました。

コロナ禍で、活動出来る場が限られてしまっていますが

霧が丘デイサービスでは地域交流と繋がる事で色々な事に挑戦！！

実現させて、皆様に楽しんで頂けるよう取り組んでおります。



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



《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

「大村智先生とイベルメクチン」

2015年ノーベル生理学・医学賞は北里大学 特別栄誉教授 大村 智（おおむら・さとし） 博士とイベルメク
チンを共同で開発した米国メルク社のウィリアム・キャンベル（William C. Campbell）博士に授与されました。
大村先生は1935年（昭和10年）7月 12日山梨県の四方を山々で囲まれた盆地にある韮崎（にらさき）市のお
生まれです。1951年4月にサッカー選手の中田英寿選手も卒業生である山梨県立韮崎高等学校に入学されてい
ます。在学中は卓球部とスキー部に入って活躍されました。スキーのクロスカントリーレースに参加して得た
教訓は「人と同じことをやっていると良くてその人と同じでとまる。独自の音をやると人より悪いこともある
が人を超越するチャンスが生ずる」（大村智著「人を作る言葉」より）」というものでした。1958年（昭和33年）
3月山梨大学文学部自然科学科を卒業され、東京都立高校夜間部の教諭となり、昼間働き夜も一所懸命に勉強
している生徒たちを前にして自分も恥じないようにもっと勉強しなければならないと思ったそうです。1960
年4月に東京理科大学大学院理学部に入学され、本格的な化学の学び直しはこの時に始まります。1965年4月
北里研究所に技術補として入所され研究に没頭し多くの論文を書きました。1970年10月には東京理科大学の
理学博士号を取得されています。1971年米国ウエストヤーレン客員教授となり、1975年4月恩師の後を引き
継いで北里大学薬学部教授になられました。

1974年大村先生は神奈川県伊東市のゴルフ場近くの土をいつものようにビニールの小袋の中にすくい取り
研究室に持ち帰りました。研究室ではいろいろな物質を作り出している微生物を分類していましたが大村先生
がゴルフ場から持ち帰った土の中には分析結果のデータ上役立つ物質の可能性があります。先生はその微生
物を米国メルク社に送りました。メルク社で動物薬開発部のトップにいたウィリアム・キャンベル博士らは、
土壌から分離された微生物（放線菌）の生産する、寄生虫（線虫類など）に有効な新しい16員環マクロライド
化合物を発見し、エバーメクチン（Avermectin）と命名しました。この物質は、細菌や真菌などには抗菌活性
を示さず、寄生虫（鉤虫、回虫、肺線虫、糸状虫などの線虫類）やダニ、ハエの成虫や幼虫などの節足動物に、
ごく少量で強い殺虫作用がありました。

エバーメクチンの作用は、寄生虫や節足動物の神経などに選択的に働き、寄生虫や節足動物が麻痺を起こす
ことで死に至らしめます。1979年に大村研究室とメルク社の研究員が国際学会で実験データを共同発表しそ
のすばらしい効果に大反響が起こりました。家畜の寄生虫や皮膚病、イヌのフィラリア症などの特效薬となり、
動物抗生物質として、20年以上にわたって売上高世界トップを維持する記録的なヒット薬剤となりました。
エバーメクチンの寄生虫とほ乳類への作用の差を利用して、新たな抗寄生虫薬が開発され、抗寄生虫活性を
高め、副作用をさらに低減するため、有機合成等の手法を用いて改良が進みました。1975年に大村博士がメ
ルク社のウィリアム・キャンベル博士と共同研究を進めた成果として、オンコセルカ症や脚のリンパ腺に線虫
がはびこって、太いむくみが出るリンパ系フィラリア症（象皮症）の特效薬としてイベルメクチン（薬剤名は
メクチザン）が開発されました。この特效薬が出てきたため、盲目になる人が続出していたオンコセルカ症は
急速に減少し、コロンビア、メキシコなどでは、オンコセルカ症を撲滅したと宣言しています。その後、ダニ
による疥癬（かいせん）症や糞線虫症など重篤な風土病の予防・治療薬になることもわかり、イベルメクチン
の利用は世界中に広がりました。

イベルメクチンは今、新型コロナ（COVID-19）のパンデミック（世界的大流行）で再び世界中の注
目を集めています。

東京都医師会理事である鳥居 明先生によれば

「新型コロナの重症化を防ぐ薬剤はデキサメタゾン（デカドロン）： 副腎皮質ステロイドとイベルメクチン
（ストロメクトール）があるが、抗線虫薬試験管レベルの研究ではイベルメクチンの作用機序と副作用につい
ては線虫の神経・筋細胞に存在するクロライドチャンネルに結合し細胞膜の透過性を上昇させ、寄生虫を麻痺
させ、駆虫活性を発現する。

ウイルスに対しては、核内への運搬蛋白とウイルス蛋白との結合を阻害することにより、ウイルスによる自
然免疫抑制作用を解除する。これにより自然免疫による抗ウイルス作用が発揮され、ウイルスの増殖を抑制す
る」と報告しています。

2020年アメリカバージニア州のイースタンバージニア医科大学の呼吸器・重症患者治療主任のポール・
E・マリク教授がリーダーとなって新型コロナに関する医師連盟FLCCC（Front Line COVID-19
Critical Care Alliance）が設立されました。FLCCCは、世界で広がっているイベルメクチンの臨床試験の
報告をいち早く評価して、自分たちのプロトコルにイベルメクチンを取り入れ、他のグループの臨床試験を集
約して評価をはじめました。その結果は2020年8月「イベルメクチンはCovid-19パンデミックに 対
する世界的な解決策となる可能性を秘めている」とのタイトルで、約30報の論文を精査した結果として世界に
向けて発信しました。

その評価内容は、以下のような衝撃的なものです。

1. 新型コロナウイルスの複製を阻害し、感染した細胞培養において48時間でほぼすべてのウイルス物質
を消失させる。
2. 感染した患者の家族間のCOVID-19の感染と発症を防ぐ。
3. 軽度から中等度の疾患でも、発症後早期に治療することで回復を早め、悪化を防ぐ。
4. 入院患者の回復を早め、集中治療室（ICU）への入室や死亡を回避する。
5. 国民全体に配布・使用されている地域では、症例死亡率の顕著な低下をもたらす。

今、イベルメクチンをどのように臨床現場で使用されていくかが注目されています。

以上