

おうちでうたごえサロン

ケアプラザで開催している「うたごえサロン」をご自宅で楽しみましょう！歌うことは脳に刺激になり、口腔の健康にもとてもよいとされています。アコーディオンの伴奏で季節の歌・懐かしい歌を歌いましょう！

①メッセージ



②朧月夜



③早春賦



④冬の夜



おうちでまちともカレッジ

ケアプラザで人気の講座をYouTubeで配信します！

お手持ちのスマートホン・タブレット・PCからアクセスしてください！

簡潔・感激!!世界遺産

ケアプラザで開催した「世界遺産を学ぼう！」の復習編をYouTubeで配信します。世界遺産になった理由・価値を写真を見ながらわかりやすく説明します！

①富士山



②富岡製糸場



③セメリング鉄道



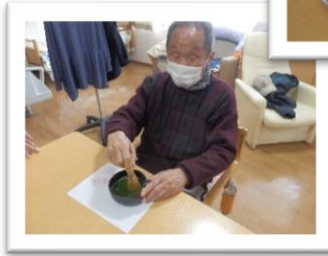
《お問い合わせ》
電話：920-0666 酒井

霧が丘デイサービスでの音楽セラピー

霧が丘デイサービスでの3月の音楽セラピーのテーマは「春」と「卒業」でした。桜の名所を写真で紹介したり、春の花の名前を上げていただき、それを歌詞にして「春の小川」を歌いました。また、卒業式にちなんだ曲を歌って学生時代を思い出していただきました。皆さん、懐かしそうにされていて、お一人お一人の学生時代のお話が聞きたくなりました。最後は色とりどりのスカーフを音楽に合わせて振ってダンスしました。皆さんが振ったスカーフに華やかに彩られたフロアはとてもきれいでもさに春一色になりました。

霧が丘デイサービスより

霧が丘デイサービスでは、認知症対応型デイサービスも運営させて頂いております。住み慣れたご自宅での生活をサポートさせて頂く中、ご自宅でのご家族様の介護負担の軽減、ご本人様に合わせた個別の支援を大切に活動しております。2月には、立派な茶器を使用して「抹茶」を点てて頂きました。女性陣だけではなく、男性陣も勿論!!ご自分で頂く「抹茶」はご自分で点てて楽しんで頂きました。コロナ禍だから我慢・・・ではなく、コロナ禍でも出来る事!!コロナ禍だからこそ楽しめる!!そんな気持ちで職員も、日々のプログラムや行事を企画しています。見学は自由となっております。興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。お待ちしております。



《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/>



Zoom版

「もくもくひろば」を開催しました!

0~3歳くらいのお子さんとその養育者の交流の場「もくもくひろば」はケアプラザでは1月から開催できなかったため、Zoomで開催しました。2月25日(木)は先生をお招きして「簡単!かわいい!キャラ弁を作ろう!」と題して、くまのおにぎりや恐竜の卵、お花などをパソコンを通して作り方を説明しました。ママたちは先生の手元をじっくり見ていただき、子どもたちは横ですぐ試食!パソコン上でのやり取りでしたが、笑顔あふれる楽しい交流ができました。



ご近所での見守りをすすめましょう!

「最近、姿を見かけないけど大丈夫かな?」「いつもと様子がちがうな」など近所のことで気になることはありませんか?霧が丘地域ケアプラザの地域包括支援センターは地域の相談窓口です。おかしいと感じたら、迷わずにぜひご相談ください。

最近姿を見かけない
ご様子がおかしい

おかしいと感じたら、迷わずぜひ
ご相談ください

チラシ郵便物が
たまっている

からだにあざがある

ゴミを出さ
なくなった

電気
つかない

何日も
同じ洗濯物が
干したまま

家の中から
怒鳴り声や
悲鳴が聞こえる

霧が丘地域ケアプラザ
電話：045-922-6633

室内履き・マスクをご持参ください

ただいま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。感染症拡大予防にはおひとりおひとりの取り組みが大切です。皆様のご理解ご協力をよろしくお願い致します。



ケアプラザからのお知らせ

霧が丘まちとも はつらつ体操

「元気アップ体操」がリニューアルしました！
いつまでも「はつらつ」と過ごすためにみんなで
体操しましょう！

日 時：毎週水曜日 9:30~10:20

ただし第3水曜日はお休み

場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階
多目的ホール2

講 師：佐藤美和先生

参加費：300円（最初の10回は無料）

対 象：60歳以上の方

定 員：15名（先着）

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

*マスク着用の上での軽い運動です

*ご自宅で体温測定をお願いします（37.5℃以上の発熱がないことを確認してご参加ください）



スケッチ水彩画

水彩画が初めての方でもOK！

みんなで楽しみながら描きましょう！

日 時：毎月第2木曜日

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

申込み：随時 窓口・電話にて

ぬりえアート

今、大人に人気のぬりえの講座です。ご自身の
センスできれいに彩ってください！

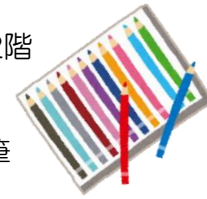
日 時：毎月第4木曜日

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

申込み：随時 窓口・電話にて



《お問い合わせ・お申込み》

電話：920-0666 安川

《お問い合わせ・お申込み》

電話：920-0666 酒井

健康チェックの日

昨年度はお休みしていましたが、感染症予防を行いながら、再開します！
ご自身の健康状態を知って、健康づくりに役立てましょう！

基本計測 身長・体重 血圧 体組成	チ エ ッ ク 項 目	血管年齢 血管の 弾力性	日程 4月21日(水) 5月19日(水) 6月16日(水) 7月21日(水) 8月18日(水) 9月15日(水)
足指力 ひざから 下の下肢 筋力		骨の強さ 手首の骨の 強度	

申込み：完全予約制
毎月1日から受け付け開始
窓口・電話にて
日 時：毎月第3水曜日
場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階
対 象：成人
費 用：無料
持ち物：マスク、室内履き、水分補給の
飲み物

*ご自宅で体温測定をお願いします（37.5℃以上の発熱がないことを確認してご参加ください）

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

「新型コロナ感染症関連Q&A」

厚生労働省のホームページ「新型コロナウイルス感染症について」を参考にしています。

Q1. 日本では、どれくらいの方が新型コロナウイルス感染症と診断されていますか。

A 日本では、これまでに431,740人（2021年2月28日0時時点）が新型コロナウイルス感染症と診断されており、これは全人口の約0.3%に相当します。

※ 感染していても症状が現れず医療機関を受診しない人などがいるため、必ずしも感染した人すべてを表す人数ではありません。

Q2. 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化する人や死亡する人はどれくらいですか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化する人の割合や死亡する人の割合は年齢によって異なり、高齢者は高く、若者は低い傾向にあります。

重症化する割合や死亡する割合は以前と比べて低下しており、6月以降に診断された人の中では、重症化する人の割合（新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合）は約1.6%（50歳代以下で0.3%、60歳代以上で8.5%）、死亡する人の割合は約1.0%（50歳代以下で0.06%、60歳代以上で5.7%）となっています。

また、妊婦なども、重症化しやすいかは明らかでないものの、注意が必要とされています。

Q3. 海外と比べて、日本で新型コロナウイルス感染症と診断された人の数は多いのですか。

A 日本の人口当たりの感染者数、死者数は、全世界の平均や主要国と比べて低い水準で推移しています。

Q4. 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させる可能性がある期間はいつまでですか。

A 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7~10日間程度とされています。また、この期間のうち、発症の直前・直後特にウイルス排出量が高くなると考えられています。このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくとも、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。

Q5. 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの方が他の人に感染させていますか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。

このため、感染防護なしに3密（密閉・密集・密接）の環境で多くの人と接するなどによって1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。

Q6. 新型コロナウイルス感染症を診断するための検査にはどのようなものがありますか。

A 新型コロナウイルス感染症を診断するための検査には、PCR検査、抗原定量検査、抗原定性検査等があり、いずれも被検者の体内にウイルスが存在し、ウイルスに感染しているかを調べるための検査です。新たな検査手法の開発により、検査の種類や症状に応じて、鼻咽頭ぬぐい液だけでなく、唾液や鼻腔ぬぐい液を使うことも可能になっています。

なお、抗体検査は、過去に新型コロナウイルス感染症にかかったことがあるかを調べるものであるため、検査を受ける時点で感染しているかを調べる目的に使うことはできません。

Q7. 新型コロナウイルス感染症はどのようにして治療するのですか。

A 軽症の場合は経過観察のみで自然に軽快することが多く、必要な場合に解熱薬などの対症療法を行います。呼吸不全を伴う場合には、酸素投与やステロイド薬（炎症を抑える薬）・抗ウイルス薬※1の投与を行い、改善しない場合には人工呼吸器等による集中治療を行うことがあります※2。こうした治療法の確立もあり、新型コロナウイルス感染症で入院した方が死亡する割合は低くなっています。発熱や咳などの症状が出たら、まずは身近な医療機関に相談してください。

※1 新型コロナウイルス感染症の治療として承認を受けている抗ウイルス薬として、国内ではレムデシビルがあります。（2021年2月28日時点）

※2 集中治療を必要とする方または死亡する方の割合は、約1.6%（50歳代以下で0.3%、60代以上で8.5%）

Q8. 接種の始まった新型コロナワクチンはどのようなワクチンですか。今後どのように接種が進みますか。

○ワクチンの特徴について

ファイザー社の開発したワクチンで、メッセンジャーRNAワクチンという種類のワクチンです。通常、3週間あけて2回接種します。

○ワクチンの有効性について

新型コロナウイルス感染症を予防する効果があります。

接種を受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した（熱が出たり、せきが出たりすること）人が少ないということがわかっています。（発症予防効果は95%と報告されています。）

○ワクチンの安全性について

接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱などが見られることがあります。こうした症状の大部分は数日以内に回復しています。

また、海外で、まれな頻度でアナフィラキシー（急性のアレルギー反応）が発生したことが報告されています。もし、アナフィラキシーが起きたとき3年2には、接種会場や医療機関ですぐに治療を行うこととなります。

○今後の接種の進め方について

接種を行う期間は、令和月17日から令和4年2月末までの予定です。

最初は、医療従事者等への接種が順次行われます。その後、高齢者、基礎疾患を有する方等の順に接種を進めていく見込みです。なお、高齢者への接種は、一部の市町村で4月12日に開始される見込みです。当初は実施する市町村や接種する人数が限られており、順次拡大していきます。

Q9. 日本でのワクチン接種はどうなっていますか。

Aファイザー社、モデルナ社、アストラゼネカ社が、ワクチン開発を手掛けています。試験の結果、ワクチンを投与された人の方が、投与されていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少なかったと発表されています。

日本政府は、これらの製薬企業3社から合計で3億1,400万回分の供給を受けることについて合意をしています。1人に2回接種を行うとした場合1億5,700万人分となります。

日本では、ファイザー社のワクチンが、2021年2月14日に薬事承認され、同月17日から医療従事者向けの先行接種が開始されています。また、アストラゼネカ社から同年2月5日に、武田薬品工業からモデルナ社のワクチンについて3月5日に承認申請が行われ、現在、医薬品医療機器総合機構（PMDA）において承認審査が行われています。国民の人数に匹敵する大量のワクチンは一度には生産できず、徐々に供給が行われることになるため、接種対象者に一定の接種順位を決めて接種する必要があります。重症化リスクの大きさ、医療提供体制の確保等を踏まえ、まずは医療従事者等への接種、次に高齢者、その次に高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方々、その後、それ以外の方々に対し、ワクチンの供給量等を踏まえ、順次接種をできるよう進められています。尚、接種を希望される方々は、無料で受けることができます。以上