



## 霧の里花壇整備を行いました

11月6日(土)霧が丘自治会行事の霧が丘一斉花植えに合わせて霧の里花壇整備を行いました。当日は晴天に恵まれ、気持ちよく作業が進められました。霧が丘地域ケアプラザに登録していただいている団体より57名の方にご参加いただきました。感染症対策のため、2部に分けて人数も制限して行いましたが、少ない人数でも順調に整備され、美しい花壇に生まれ変わりました。ご協力いただきました皆様感謝いたします。ありがとうございました。色とりどりのパンジーの花壇は春まで目を楽しませてくれます。ぜひ、ご来館の際にご覧になってください。



## 簡単な操作案内はスマホ倶楽部へボランティアも募集中!

霧が丘地域ケアプラザでは「スマホ倶楽部」を開催し、スマートフォン・タブレットの基本操作やZoomの入室の仕方などを一人一人の疑問に答える形式で一緒に学んでいます。10月の「スマホ倶楽部」では、LINEの使用方法やZoom入室方法を学んだ方や、年賀状の作り方を確認した方もいました。参加者の方同士で教え合うこともありますし、時には、参加者の方からスマホの活用のヒントをいただくこともあります。こうして一緒にスマートフォンを使いこなしていきましょう!指導するボランティアも募集しております。基本操作ができる方はお手伝いをお願いします!



「お問い合わせ」  
電話：920-0666 酒井

## Let's はつらつウォーキング!

10月29日(金)霧が丘地域ケアプラザでははつらつウォーキングを開催しました。ケアウォーキング普及会代表理事の黒田先生を講師にお招きし、ケアプラザ内で講義、実技を行った後、霧が丘公園のウォーキングに出掛けました。秋晴れの霧が丘公園は、ちょうどナンキンハゼの紅葉が始まっており、気持ちよくウォーキングを行うことが出来ました。黒田先生が参加者一人ひとりに声を掛け、アドバイスを行うことでその人にあったウォーキングの指導をしてくださいました。人生の最後まで自分の足で歩くために、より良い姿勢で歩き、体操を続けていきたいですね!



## ケアプラザからのお知らせ

### チャージング体操

懐かしの歌を聞きながら、元気に身体を動かす体操です。頭と身体を無理なく使うことで、認知症予防や介護予防にも繋がります!

日時：令和3年12月24日(金)  
14:00~15:30

対象：おおむね65歳以上の方  
定員：20名(先着順)  
申込：完全予約制(前日まで)  
電話・窓口・メール  
公式ラインにて

参加費：無料  
場所：霧が丘地域ケアプラザ2F 多目的ホール1  
持ち物：マスク・室内履き・タオル  
飲み物・笑顔☺



### 書き初め大会

すがすがしい気持ちで一年の始まりにふさわしい文字を書きましょう!

日時：令和4年1月6日(木)  
10:00~12:00

対象：小学3年~6年生  
定員：10名(先着順)  
内容：毛筆の書初め  
申込：12月6日(月)より電話・窓口にて  
(保護者の方がお申し込みください)

参加費：無料  
場所：霧が丘地域ケアプラザ2F 多目的ホール1  
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



### 任意後見と家族信託について

認知症などで判断能力が低下したら、どうすればよいのでしょうか?行政書士の先生に任意後見や家族信託についてお話を聞いて、今から備えましょう!

日時：令和3年12月10日(金)  
13:30~15:00

講師：行政書士 宮田 昇 氏  
定員：20名(先着順)  
申込：完全予約制(前日まで)  
電話・窓口・メール・公式ライン

参加費：無料  
場所：霧が丘地域ケアプラザ2F 多目的ホール1  
持ち物：マスク・室内履き・筆記用具  
飲み物



### あおぞらほっとるーむ

障害をお持ちの方やそのご家族がほっとできる集いの場です。今回は、クリスマスのお楽しみコーナーや鉄道コーナーもあります!

日時：令和3年12月11日(土)  
13:00~15:00

定員：15名(先着順)  
申込：完全予約制(前日まで)  
電話・窓口・メール・公式ライン

参加費：無料  
場所：霧が丘地域ケアプラザ2F 多目的ホール1  
持ち物：マスク・室内履き・飲み物



### 世界遺産を学ぼう

世界遺産について学び、日本と世界の美と脅威を再発見しましょう! Zoomでの参加もOKです!

日時：令和3年12月17日(金)  
13:00~14:30

講師：森 卓爾 先生  
定員：20名(先着順)  
申込：完全予約制(前日まで)  
電話・窓口・メール・公式ライン

参加費：無料  
場所：霧が丘地域ケアプラザ2F 多目的ホール1  
Zoom (ZoomのIDを申し込み後にお知らせします)  
持ち物：マスク・室内履き・筆記用具  
飲み物



### 霧が丘のMAPを一緒に作りませんか?

霧が丘地域ケアプラザ運営委員会が情報マップ『まるごと霧が丘』を発行してから10年以上がたちました。地域の状況もだいぶ変わってきたことから、霧が丘の情報が詰まったマップを地域の皆さんと一緒に作りたくと考えています。どのようなマップを作りたいか、企画から一緒に考えてくださる方を大募集しています。関心のある方、下記までぜひご連絡ください。



「お問い合わせ」  
電話：920-0666 霧が丘地域ケアプラザ



# Dr.よしだの健康コラム

## 「腸内細菌のプレバイオティクスとプロバイオティクス」

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

ヒトの腸管内は嫌氣的であり、エネルギー効率の低かったであろう地球上に生命が誕生した頃の太古の状態に似ていると想像されます。ヒトの腸管内の表面積はテニスコートほどの広さをもち、ここに数百種もの細菌が100兆個も住み着いて、ヒトと共生し、また細菌同士も共生しています。この「内なる環境」がどのようにして形成され、どのようにして維持されているのか、そして人の健康はどのような影響を受けているのか、という様々な研究課題があります。ヒトの胎児期は無菌の状態です。母親の子宮内にいますが、出生により外部の環境にさらされ、腸内に共生者としての細菌が棲みつきます。この腸内細菌と私たちとの共生は一生続きます。共生者としての菌は、ビフィドバクテリウムやラクトバシラスなどの善玉菌や悪玉菌といわれる菌、さらには日和見菌といわれる菌などを含め100種類以上、100兆個以上にのぼり、私たちの免疫系、神経系、内分泌系などを介して私たちの健康に深くかかわっています。しかしさらに腸内細菌はどこに棲み着いているのか、菌の種類によってどう棲み分けているのか、腸内細菌が腸管の構造や機能などにどのような影響を与えているかなど、まだ十分には解明されているとは言えません。

プレバイオティクス (prebiotics) という言葉は、1994年のILSI Europe (International Life Sciences Institute Europe)主催の「腸内菌叢：栄養と健康」と題するワークショップでグレン・ギブソン Glenn R. Gibson (イギリスのレディング大学・食品微生物学教授) とマルセル・ロバーフロイド Marcel B. Roberfroid (ベルギーのルーバン・カトリック大学・生化学教授) により提唱されました。翌年に彼らにより執筆された総説 (Gibson GR, Roberfroid MB. 1995. Dietary modulation of the human colonic microbiota: introducing the concept of prebiotics. J Nutr 125:1401-1412) の中にはそのことが詳細に説明されています。プレバイオティクスという用語は、有害な病原性細菌を抑制する抗生物質 (antibiotics) に対して考案されました。すなわち、プレバイオティクスは「大腸内の特定の細菌の増殖および活性を選択的に変化させることにより宿主に有利な影響を与え、宿主の健康を改善する難消化性食品成分」と定義されます。(公益財団法人 腸内細菌学会「用語集」より引用)

プレバイオティクスに要求される条件は以下の通りです。

1. 消化管上部で加水分解、吸収されない。
2. 大腸に共生する一種または限定された数の有益な細菌 (ビフィズス菌等) の選択的な基質であり、それらの細菌の増殖を促進し、または代謝を活性化する。
3. 大腸の腸内細菌叢 (フローラ) を健康的な構成に都合の良いように改変できる。
4. 宿主の健康に有益な全身的な効果を誘導する。

具体的には食品成分の中では難消化性のオリゴ糖類が最もよく利用されており、その他としてはプロピオン酸菌による乳清発酵物などがあります。プレバイオティクスの機能性については、整腸作用 (便秘改善)、抗脂血作用、インスリン抵抗性の改善、ミネラル吸収促進作用、尿中窒素低減作用、大腸がん・炎症性腸疾患の予防・改善、アレルギー抑制作用、腸管免疫の増強等が報告されています。またオリゴ糖類のプレバイオティクスの多くは難消化性糖質であることから低カロリーでもあります。

プレバイオティクスのほとんどの機能性は、大腸での腸内細菌叢の変化を介して発現されると考えられています。わが国においては特定保健用食品の関与成分としても認可されており、2011年3月7日時点での84商品の商品があります。

一方プロバイオティクス (probiotics) とは、アンチバイオティクス (抗生物質) に対して提案された用語であり、共生を意味するプロバイオシス (probiosis, pro: 共に + biosis: 生きる) を語源としています。プロバイオティクスという言葉が最初に定義した人はロイ・フーラー Roy Fuller博士 (イギリスの微生物生態学者) でした。1989年に彼はプロバイオティクスを「腸内細菌叢 (フローラ) を改善することによって宿主に有益な作用をもたらす経口摂取可能な生きて微生物である」と定義しました。これが現在でも広く受け入れられています (公益財団法人 腸内細菌学会「用語集」より引用)

プロバイオティクスの候補としては乳酸菌やビフィズス菌が有名ですが、以下のような条件を満たすことが科学的に証明された特定の菌株に限り、プロバイオティクスと考えられています。

1. 安全性が保証されている
2. もともと宿主の腸内フローラの一員である
3. 胃液、胆汁などに耐えて生きて腸に到達できる
4. 下部消化管で増殖可能である
5. 宿主に対して明らかな有用効果を発揮できる
6. 食品などの形態で有効な菌数が維持できる
7. 安価かつ容易に取り扱える

プロバイオティクスの持つ有益な効果として、便秘および下痢症の改善効果、乳糖不耐症の改善効果、免疫機能改善による感染防御・アレルギー抑制効果、動脈硬化の予防効果、抗腫瘍作用などが報告されています。本邦では、特定保健用食品制度があり、科学的な証明に基づいてその機能の表示が許可された発酵乳商品が販売されています。近年、よりエビデンス・レベルの高い無作為化プラセボコントロール試験がその評価に用いられるようになっており、従来にも増してプロバイオティクスの科学性が重要視されています。

ヒトに有益な作用をもたらす生きて微生物群であるプロバイオティクスと、プロバイオティクスの働きを助けるプレバイオティクスと一緒に口から摂取すること、またはその両方を含む食品。両方を組み合わせることで相乗効果が得られ、腸内環境を整えるプロバイオティクスの効果がいっそう高まると考えられます。このシンバイオティクス (synbiotics) の概念は1995年にグレン・ギブソンとマルセル・ロバーフロイドにより、初めて提唱されました。しかし、それ以前から、乳酸菌 (プロバイオティクス) とオリゴ糖 (プレバイオティクス) をいっしょに摂取すると相乗効果があることは、経験的に知られていました。体内で最大の消化器官である腸は、免疫機能にも大きくかかわっており、腸内菌のバランスを整えることは健康の維持にとって重要なことです。そこで、ヨーグルトや植物性乳酸菌などのプロバイオティクス製品の有用性が高まっています。それに伴って、プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせることで口から摂取するシンバイオティクスの分類に含まれる食品が増加しているのでしょう。

Dr.よしだの健康コラムをまとめまた冊子をご用意がある方に配布しております。詳細は窓口・お電話にてお問い合わせください。<<お問い合わせ>> 電話045-920-0666 霧が丘地域ケアプラザ



以上

# YELLボランティア登録募集

地域のためにボランティアをしたい～その気持ちを応援します！

YELLはボランティアが必要な団体や施設と、ボランティアをしたい人や団体が、つながる機会を提供しています。ボランティア活動をしたい方、興味がある方はぜひご登録をお願いします。



メール ボラ  
<https://www.foryou-yell.net/>



## 霧が丘デイサービスより

10月21日(木) 感染予防対策もバッチリ!! 緊急事態宣言も解除され、同じエリアのデイサービス『センター北』から丑木職員がダンス体操に来てくれました。普段の霧デイは職員のカウントと動きに合わせた体操を30分程行っていますが、この日は音楽に合わせてながらのリズミカルな体操を、丁寧な説明と、分かりやすい動きに合わせて50分程行いました。いつもと違った体操に疲れも忘れて利用者の皆様もノリノリ♪♪  
 いつもより肩も足もあがって、全身を楽しく動かしていたようです。コロナ禍で、まだまだ予防対策には気を緩める事が出来ませんが、そんな中でも出来る事を、皆様に楽しんで頂けるよう取り組んで行きたいと思えます。12月にはXmas会も開催いたします。盛り上がりたいたいと思えます!



《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/>



## 横浜市霧が丘地域ケアプラザ LINE 公式アカウント始めました!

お友達登録をお願いします!



霧が丘地域ケアプラザ

お友達登録すると、オンライン講座カレンダーや講座情報が届きます!  
 講座のお申込みもとても便利になります♪



## 霧が丘地域ケアプラザ 事業カレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			霧が丘まちはつらつ体操 9:30~ 自然を楽しむ散策の会 10:00~ 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~ 困善愛好会 13:30~ うたごえサロン	10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ まちともカレッジ 「知っておきたい薬の話」		
			…ケアプラザ主催の事業				
5	6	7	8	9	10	11	
10:00~ 大人女性のための セルフデザイン講座 「骨盤底筋体操」	13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会	①9:30~②10:40~ スマホ倶楽部 13:00~ まちとも将棋サロン 13:30~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちはつらつ体操 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	10:00~ もくもくひろば 13:00~ 困善愛好会 13:00~ スケッチ水彩画	9:45~ 健康体操 13:30~ 人権月間「任意後見と 家族信託について」	10:00~ 体操ひろば 13:00~ 出張!あおぞら 霧が丘ほっとる〜む	
12	13	14	15	16	17	18	
13:30~ MSO研究部 Eノート書き方講座	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 13:30~ きりとも 元気づくりステーション	10:00~(受付) 健康チェックの日 13:00~ まちともGOサロン ①13:00~②14:10~ スマホ倶楽部	10:30~ 会食会 13:00~ 困善愛好会	9:45~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:00~ 世界遺産を学ぼう		
19	20	21	22	23	24	25	
	10:00~ 霧サボ手芸班 13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会 13:30~ ひまわり教室	10:00~ 子育てサロン 13:00~ まちとも将棋サロン 13:30~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちはつらつ体操 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	10:00~ もくもくひろば 13:00~ 困善愛好会 13:00~ ぬりえアート	9:45~ 健康体操 14:00~ チャージング体操		
26	27	28	29	30	31		
	休館日	10:00~ 談和会 13:00~ まちとも将棋サロン	年末年始のため休館				

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。