

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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 13:30～ うたごえサロン 13:00～ 囲碁愛好会	10:00～ 赤ちゃん教室	
6	7	8	9	10	11	12
	13:00～ まちともカフェ 12:30～ 絵画会	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	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	10:00～ 体操ひろば
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～ 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	10:00～(受付) 健康チェックの日 13:00～ まちともGOサロン	10:30～ 会食会 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	
20	21	22	23	24	25	26
	10:00～ 霧サボ手芸班 13:00～ まちともカフェ 12:30～ 絵画会 13:30～ ひまわり教室	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 13:30～ 介護者支援ステーション	①10:00～②11:15～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ ぬりえアート	①9:15～ ②10:30～ 健康体操 10:00～ 朗読会 10:00～ 認知症サポーター 養成講座 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば
27	28	29	30			
	休館日	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 13:00～ まちともGOサロン			

ケアプラザ主催の事業

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5月15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。



霧の里の花壇がきれいになりました

緑の美しい季節になりましたが、霧の里の花壇もさわやかに生まれ変わりました。5月8日（土）霧が丘花壇整備に合わせてマリーゴールドを植えました。その事前準備として4月27日（火）28日（水）30日（金）に霧が丘地域ケアプラザの登録団体にボランティア活動として除草作業をお願いし、花壇を整えていただきました。
お天気にも恵まれ気持ちの良い空気の中、皆さんの手早い作業のおかげでとても順調に進めることができました。これから暑い夏が始まりますが、マリーゴールドに彩られた花壇が癒してくれることと思います。ケアプラザにご来館の際には、ぜひご覧になってください。



「Zoomで歌おう！つながろう！」を開催しました

感染症対策としてご自宅での時間が長くなりましたが、そのような時でもスマートフォンでつながることを目的として「Zoomで歌おう！つながろう！」の講座を開催しました。まず、スマートフォンをWi-Fiでつなぐことから始めましたが、慣れないことに手間取ってしまいました。それでも大半の方はZoomでつながることができ、最後には別室からリモートで行ったピアノ伴奏で皆さんと歌うことが出来ました。まだ、自信をもってつながるには時間がかかりそうですが、繰り返し練習をしてリモートで楽しいイベントに参加しましょう！



「霧が丘自慢フォトコンテスト」

霧が丘のナイスショットを募集します！

募集部門：①自然風景②動植物③昆虫④ペット

募集作品：A4サイズまで

募集期間：5月1日（土）～6月30日（水）

審査方法：7月12日（月）より館内掲示し、一般投票で優秀賞を決定します

*写真は返却いたしません

*写真に人が写りこまないようにお願いします

*応募は各部門1点とさせていただきます

「川柳2021」

あなたのセンスを5・7・5で表しましょう！

募集内容：令和になって身近で起きた出来事をテーマにした川柳

対象者：どなたでも

募集期間：5月1日（土）～6月30日（水）

応募方法：窓口・郵送・電話・メールにて

審査方法：7月12日（月）より館内掲示し、一般投票で優秀賞を決定します

霧が丘地域ケアプラザ
電話：045-920-0666

ケアプラザからのお知らせ

認知症サポーター 養成講座

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る支援者を養成します。あなたもサポーターになりませんか？

日 時：6月25日（金）10：00～11：30

場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階
多目的ホール1

内 容：認知症の理解、支援の仕方、接し方

対 象：霧が丘地域住民の方

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

申込期間5月25日（火）10：00より

※受講修了者には認知症サポーターであることを示す“認知症サポーターカード”を進呈します



《お問い合わせ・お申込み》
電話：920-0666 辻山

まちとも将棋サロン

将棋を楽しみませんか？

初心者でも対戦相手を探している方でもOKです！

日 時：毎週火曜日13：00～16：30

場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階

地域ケアルーム

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

まちともGOサロン

囲碁を通じて地域の方と交流しませんか？

小中学生の方も歓迎します！

日 時：毎週水曜日13：00～16：30

場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階

地域ケアルーム

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

霧が丘デイサービスより

地域ケアプラザの北門横には、霧が丘デイサービスで「園芸」を楽しめるように花壇を準備しています。5月8日（土）朝から良いお天気の中、花壇の土を耕し、自治会で準備していただいたマリーゴールドを植えました。別日にご利用者様に植えて頂くため、目安になるようにこの日は6株だけ植えて終了しました。6株だけでも、お花があると花壇の雰囲気も変わりますね。

土を耕し、作業に集中すると「ストレス」解消にもつながるそうです。

お天気の良い日を見計らってご利用様と一緒にマリーゴールドで

花壇をいっぱいにしていきたいと思います。

お近くを通った際には、是非・・・覗いて見てみてください！！

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/>



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

「免疫応答とワクチンの効果」

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大が進む中、欧米では新たに開発されたCOVID-19 ワクチンの接種が2020年12月初旬から始まり、わが国でもファイザーのワクチンが2021年2月17日から医療従事者への接種が始まりました。新型コロナウイルス感染拡大防止にワクチンの開発と普及が重要であることは言うまでもありません。一方で、ワクチンは感染症に罹患していない健康人や基礎疾患のある人に接種することから、きわめて高い安全性が求められます。パンデミックのためにワクチン導入の緊急性だけが優先され、その効果の理解などがおろそかになってはなりません。

（1）免疫応答の概略

免疫とは疫病（特に悪性の伝染病）を免れる（まぬかれる）との意味に由来していますが人体のたくさんある機能の一つで細菌、真菌、ウイルスなどの病原体の侵入を非自己と感知し、自己を守る防衛システムです。免疫系には大きく免疫細胞とリンパ器官などがあり、様々な器官・組織によるネットワークから成り立っています。リンパ器官には骨髄、胸腺、リンパ節、脾臓などが含まれます。一方免疫細胞は骨髄にある造血幹細胞から生まれ白血球（顆粒球とマクロファージ）、肥満細胞（膨れた形から名づけられアレルギー性鼻炎に関係するヒスタミンなどの各種化学伝達物質を含む）、リンパ球に分類されます。白血球の顆粒球には好中球（細菌を貪食・殺

菌する）、好酸球（寄生虫の防御の役割及びアレルギー反応に関与）、好塩基球（炎症反応及びアレルギー反応に関与）の役割があります。顆粒球の中では好中球が最も多くマクロファージとともに食細胞として細菌感染の防護を担っています。リンパ球には胸骨の裏側にある小さな臓器である胸腺（Thymus）を経て分化するT細胞と胸腺を経ないB細胞（骨髄由来細胞Bone marrow-derived cell）があります。T細胞は胸腺で分化・成熟してヘルパーT細胞（免疫応答を促進する）、制御性T細胞（免疫反応を抑制する）、キラーT細胞（病原体に感染した細胞や癌細胞を殺す）に分かれます。さらにリンパ球の免疫作用にはB細胞が主体となる液性免疫とT細胞が主体の細胞免疫の二種類があります。液性免疫では何らかの抗原作用を持つ異物が体内にあるとそこにB細胞が集まり抗体（免疫グロブリンという蛋白質）を作ります。この抗体がそのウイルス等に対しての特異性を持ち、その毒性を中和してくれます（抗原抗体反応）

（2）自然免疫系と獲得免疫系

自然免疫系は病原体や異物が物理的バリアー（上皮細胞や粘膜など）化学的バリアー（上皮細胞分泌物、粘膜の蛋白分解酵素などの化学物質）を乗り越えて体内に侵入してくると食細胞（種々の免疫細胞）による生物学的バリアーの出番となります。食細胞は侵入してきた病原体を取り込み殺菌しようとするとともに、周囲の細胞に対する警報となる「炎症性サイトカイン」と呼ばれる可溶性のタンパク質を作り出し放出します。炎症反応を起こす引き金の役目をするのです。

獲得免疫系は病原体が体内に侵入してから構築される抵抗力です。獲得免疫が構築されるには病原体の感染から一週間前後を要することが多く初回感染の感染初期には無力ですがひとたび獲得免疫が構築されると免疫細胞がその病原体の特徴を記憶し続け同種の病原体が再度侵入した際には速やかにしかも強力な防御機能が発動されます。

（3）免疫応答を誘発する作用メカニズム

主に皮膚、脾臓、リンパ節、胸腺には樹状細胞（抗原提示細胞の一種）と呼ばれる体内に侵入してきた細菌やウイルス感染細胞などの断片を非自己とみなして自己の細胞表面上に提示しヘルパーT細胞を活性化する細胞があります。ヘルパーT細胞は提示された抗原を認識して免疫反応を起こします。すなわちそのヘルパーT細胞はさらにキラーT細胞やB細胞を活性化します。活性化B細胞はウイルスに対する抗体を産生しウイルスがヒト細胞に吸着して侵入するのを防ぎます。またキラーT細胞はウイルスに感染した細胞を破壊します。活性化されたB細胞やT細胞の一部はメモリー細胞となって長期にわたる免疫記憶を担います。ワクチンが効果的か否かはこれらメモリーB細胞、メモリーT細胞が誘導され 長期間維持できるか否かにかかっています。

（4）ワクチンとT細胞系免疫とB細胞系免疫

体内に摂取された蛋白質以外の各種ワクチンはいったん人間の細胞に入って遺伝情報が翻訳されウイルス蛋白として複製されます。COVID-19 ワクチンにはSARS-CoV2に対する免疫反応を起こすようにDNAワクチン、RNAワクチン、不活化ワクチン、ベクターワクチンなどがあります。

◆mRNA ワクチンの作用機序

mRNA は、人体や環境中の RNA 分解酵素で簡単に破壊されるため、構造の改変・最適化をしたのち、分解を防ぐために脂質でできた脂質ナノ粒子（lipid nanoparticle, LNP）で包んでカプセル化しています。また、この LNP によって、ヒト細胞内に mRNA が取り込まれやすくなります。mRNA ワクチンは筋肉内注射で投与されますが、樹状細胞という免疫担当細胞の中で mRNA を鋳型としてタンパク質が作られ、生成されたタンパク質の一部がリンパ球に提示され、免疫応答が起こります。ファイザーとモデルナの mRNA ワクチンはいずれもスパイクタンパク質の遺伝子全体を用いており、mRNA ワクチン接種により筋肉細胞内でスパイクタンパク質が生成され、結果的に生体内にスパイクタンパク質に対する特異抗体が誘導されます。新型コロナウイルスがヒトの細胞内に侵入するためにはヒト細胞上にあるアンジオテンシン転換酵素 2（ACE2）と結合することが必要ですが、ワクチンによって誘導されたスパイクタンパク質に対する特異抗体は、SARS-CoV-2 の細胞内侵入を阻止すると考えられます。mRNAワクチンの臨床試験はすでに HIV 感染症や各種のがんワクチンなどでも行われてきましたが、ヒトに実用化されたのは今回が初めてです。

（5）COVID-19 ワクチンの有効性

ファイザーとモデルナの mRNA ワクチンでは、臨床試験の報告では有効率 90%以上という優れた成績がみられています。ちなみに同じ呼吸器感染症の不活化ワクチンであるインフルエンザワクチンの65歳未満の成人での有効率が52.9%（2015/16 シーズン）と報告されています。なお、ワクチンの有効率 90%というのは「接種した人の 90%は罹らないが、10%の人は罹る」という意味ではありません。接種群と非接種群（対照群）の発症率を比較して、「非接種群の発症率よりも接種群の発症率のほうが 90%少なかった」という意味です。その有効率は COVID-19 発症を指標としたものであり、感染を指標としたものではありません。従ってCOVID-19 ワクチン接種者でも不顕性感染が起き、気道から SARS-CoV-2 を排出する無症状病原体保有者として感染源になる可能性は考えられます。

終わりに

ワクチンは病気を予防するという利益と副反応のリスクを比較して、利益がリスクを大きく上回る場合に接種が推奨されます。国が奨めるから接種するというのではなく、国民一人一人がその利益とリスクを正しく評価して、接種するかどうかを自分で判断することが必要となります。現在までの情報では、mRNA を用いた COVID-19 ワクチンの有効性は高く、副反応も一過性のものに限られ、アナフィラキシー以外には重篤な健康被害はみられていません。長期的な有効性や安全性の点でまだ不明な点がありますが、ワクチン接種により集団免疫が形成されることが希まれます。ワクチンを接種しても一部の人は発症します。発症しなくても感染し無症状病原体保有者として人に広げる可能性もあります。またワクチンによる免疫記憶がどのくらいの期間続くかも今のところ不明です。

さらに有効で安全なワクチンが国内でも開発され、利用されることが期待されます。COVID-19 ワクチンが正しく理解され、新型コロナウイルス感染症が終息に向かうことを願っています。