



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
			9:30~ 霧が丘まちともはつづつ体操 10:30~ 元気アップ体操08会 10:30~ 健康体操 13:30~ うたごえ倶楽部	13:00~ 囲碁愛好会	10:00~ よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会 10:00~ 赤ちゃん教室	
5	6	7	8	9	10	11
	13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会	13:00~ まちとも 囲碁将棋サロン 13:30~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちともはつづつ体操 10:30~ 元気アップ体操08会 10:30~ 健康体操	10:00~ もくもくひろば ※応募者多数の場合2部制 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ スケッチ水彩画	9:45~ 健康体操 10:00~ 認知症サポーター 養成講座 14:00~ 霧が丘ほっとる〜む	10:00~ 体操ひろば
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ	10:00~ 談和会 13:00~ まちとも 囲碁将棋サロン 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	10:30~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会	9:45~ 健康体操 13:00~ 世界遺産を学ぼう	
19	20	21	22	23	24	25
	10:00~ 霧サポ手芸班 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 囲碁将棋サロン 13:30~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちともはつづつ体操 10:30~ 元気アップ体操08会 10:30~ 健康体操	10:00~ もくもくひろば ※応募者多数の場合2部制 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ ぬりえアート	9:45~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:30~ 医療相談 13:30~ 介護者支援ステーション	10:00~ 体操ひろば
26	27	28	29	30		
	休館日	10:00~ 談和会 13:00~ まちとも 囲碁将棋サロン 13:30~ きりとも 元気づくりステーション	9:30~ 霧が丘まちともはつづつ体操 10:30~ 元気アップ体操08会	13:00~ 囲碁愛好会		

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。＜2022年5月16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。



令和4年 6月号 Vol.85（隔月発行）
発行責任者：林ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

ケアプラザはどんなところ？



横浜市霧が丘地域ケアプラザは、おかげさまで開所して14年が経ちました。開所以来、地域の皆様にご来館いただき、親しんでいただいております。これからも、地域ケアプラザは、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを地域の皆様と一緒に進めていきます。

■各種ご相談

赤ちゃんから高齢の方まで年齢を問わず、様々な相談に対応します。必要に応じて関係機関との連絡調整も行ないます。



■催し物の開催

いつまでも元気に過ごしていただくために、体操や趣味の講座を開いたり、子育て中のママが集う場を設けたりと、気軽に参加できる催し物を開催しています。



■福祉保健活動の場の提供

地域の福祉保健団体にお部屋の貸出をしています。会議や趣味活動などにご利用いただいております。



■情報の提供

地域の活動の紹介・子育て・障害やボランティアに関する情報を提供しています。



花壇整備を行いました



5月9日（土）初夏を思わせるようなさわやかな陽気の中、霧の里の花壇整備を行いました。ケアプラザを利用する登録団体より53名の方にご参加いただき、雑草が取り除かれてすっかりきれいになり、鮮やかなマリーゴールドが咲き誇る花壇に生まれ変わりました。自治会の沿道美化に合わせて整備したので、霧が丘全体がマリーゴールドでにぎやかに彩られています。ケアプラザにご来館の時にぜひ花壇をご覧ください！



「うたごえ倶楽部」始まりました！



5月4日（水）「うたごえ倶楽部」が始まりました。音楽療法士の廣瀬めぐみ先生をお迎えし、季節の曲や懐かしい歌謡曲を皆さんで歌いました。参加者の反応を見て、急遽ノリの良い曲をいれたり、最後には歌に合わせて簡単な体操を試みたり、ドキドキワクワクの1時間でした。歌が好きな方は、ご予約の上、ぜひご参加ください！

日 時：毎月第1水曜日13：30～14：30
場 所：霧が丘地域ケアプラザ多目的ホール1
講 師：廣瀬めぐみ氏
参加費：300円
申込み：窓口・電話・メール・公式ラインにて
定 員：18名（応募者多数の場合2部制にて開催予定）
持ち物：室内履き・マスク・水分補給用の飲み物



《お問い合わせ》
電話：920-0666 酒井・山口

霧が丘デイサービスより

霧が丘デイサービスでは、感染症の拡大により、外出イベントが実施できていない状況ではありますが、デイサービス内でも退屈せず楽しんでいただるように、様々なプログラムをご用意しております。
4月は『お弁当の日』を設け、皆様に「松花堂弁当」を楽しんでいただきました！いつもと違った食事なので、とても喜んでいただきました。
これからも、工夫しながら、ご利用者様に楽しんでいただける取り組みや季節ごとのイベントに力を入れていきます！



《お問い合わせ》
電話：920-2020 相談担当：小澤

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



ケアプラザからのお知らせ

第4回知っておきたい薬の話

地域の方が講師となって、薬について興味深いお話をさせていただきます。薬の話に耳を傾けて知識を広げてみませんか？

日 時：7月1日（金）13:00～14:30
定 員：35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
水分補給の飲み物

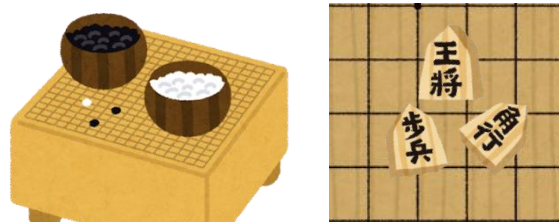


まちとも囲碁将棋サロン

囲碁・将棋を通じて地域の方と交流できる場です。対戦相手を探している中級者の方、初心者の方も大歓迎です！
楽しく対戦してみませんか？

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

参加費：無料
内 容：囲碁・将棋 対局初心者歓迎！
申込み：窓口・電話・メール・公式LINEにて
持ち物：室内履き・マスク・水分補給の飲み物



《お問い合わせ》
電話：920-0666 酒井・苫米地



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

廃用症候群について

「廃用症候群」は、「身体の不活動状態により生ずる二次的障害」とされ、不動、低運動、臥床に起因する全身諸症状を総称しています。

廃用症候群は、筋骨格系、循環・呼吸器系、内分泌・代謝系、精神神経系など各臓器の症状として多岐に現れて、日常生活自立度を低下させます。

廃用症候群の内的要因としては罹患している疾患に付随した身体症状、精神症状により不動の状態が続く場合（例：麻痺、疼痛、息切れ、抑うつ等）で、外的要因には外部環境が身体活動を制限しているために不動の状態が続く場合（例：ギプス固定、安静の指示、介助者の不在等）などです。さまざまな要因により各臓器の不活動状態が長期化すると、諸臓器の機能低下の悪循環が生じます。それに伴い、多様な生理的変化が進行し、下記に示すような多彩な症候を呈するようになります。

（1）廃用症候群の症状の種類

筋萎縮・・・筋肉がやせおとろえる
関節拘縮・・・関節の動きが悪くなる
骨萎縮・・・骨がもろくなる
心機能低下・・・心拍出量が低下する
誤嚥性肺炎・・・唾液や食べ物が誤って肺に入り起る肺炎
血栓塞栓症・・・血管に血のかたまりがつまる
うつ状態・・・精神的に落ち込む
圧迫性末梢神経障害・・・寝ていることにより神経が圧迫され、麻痺がおきる
褥瘡・・・床ずれといわれる皮膚の病変



（2）在宅生活者において注意すべき廃用症候群

廃用症候群は、身体を不活動状態にするような何らかのイベントがあれば、誰にでも起こりうるものです。病院での入院生活による長期臥床によって生じる印象が強いですが、高齢者や内部障害・がんなどの慢性疾患を患っている場合では、在宅生活の中で緩徐に活動性低下を起こして、廃用症候群の悪循環に陥るケースがあることも注意を要します。

（3）廃用症候群に対する対応

①まずは早期発見です。
・廃用症候群の回復には、廃用に陥っていた期間の数倍の期間が必要となります。
・廃用症候群のサインを見逃さないこと（体力低下、気力低下、易疲労性など）
②対応として
・医療（かかりつけ医等）との連携：かかりつけ医等に報告し、廃用の原因となりうる原疾患や併存疾患に対する治療の必要性、医療における訓練（リハビリテーション）の必要性等を確認します。
・介護保険における訓練等の対応：
具体的な運動療法等、負荷や回数の調整また筋収縮を伴う自動的運動が重要とされます（例えばどこでも実施可能で、効果的な立ち上がり訓練）。
③予防（要介護化、重度化の予防）として、まずは生活背景に廃用症候群を生じる因子はないかの確認をします。
・総合的な対策：不動状態の原因となった本人自身の生活現場におけるマンパワー、家屋・自宅周囲環境、社会的サービスの導入状況等にも注目する必要があります。
・生活リハビリテーションの導入
低負荷の運動として、ウォーキングや障害者スポーツの導入などは、身体活動強度を得る上で重要な手段ではありますが、個々に受容可能な強度の運動は限られます。運動の導入が第一ではなく、家事や移動、余暇活動など取り組みやすい活動から意識していく方が、それ自体の運動強度が低くても、他の生活時間や活動に影響して総活動量としては増加します。
・家族、介助者等の関わり方に対する指導・助言
不適切な介助により、不必要な安静をとらないようにしましょう。



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
で検索！