

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	5	6
	13:00~ まちともカフェ 13:00~ 絵画会		9:30~ はつらつ体操 10:30~ 元気アップ体操08会 10:30~ 健康体操 ①13:30~②14:50~ うたごえ倶楽部	13:00~ 囲碁愛好会		
7	8	9	10	11	12	13
	9:30~ 霧サボ手芸班 13:00~ まちともカフェ	13:00~ まちとも囲碁将棋サロン	9:30~ はつらつ体操 10:30~ 元気アップ体操08会 10:30~ 健康体操	10:00~ 親子deヨガクラス ※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 14:00~ 霧が丘ほっとる〜む	10:00~ 体操ひろば
14	15	16	17	18	19	20
	9:30~ 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~(受付) 健康チェックの日	10:00~ 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	
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	13:00~ まちとも囲碁将棋サロン	9:30~ はつらつ体操 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~ 体操ひろば
28	29	30				
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。<2024年3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：酒井 孝子 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。



はるかぜコンサートを開催しました!

今年度は5年ぶりに霧が丘地域ケアプラザの多目的ホールにて「はるかぜコンサート」を開催しました。新型コロナウイルス禍では感染の恐れから、集まることができなかったので、オンライン上での発表に替えたこともありましたが、しかし、実際に歌やダンスを観覧すると、迫力の違いを感じました。やはり、直接見たり聞いたりすることはなにもものにも代えがたいよい経験になりますね。また、発表する団体の皆さんも5年のブランクを感じさせない素敵な歌声やダンスでした。5年前のコンサートで着るはずだった衣装で登場した団体もあり、このコンサートを待ち望まれていたようでとてもうれしかったです。今後もこのような行事を大事にしていきたいと思いました。



ラニカイ



女声合唱「すみれ」



スクエア・コスモス



あかしあコーラス



MyDO



アンサンブル・アルストロメリア

福祉教育「点字を打ってみよう」

横浜市立義務教育学校霧が丘学園小学部6年3組の皆さんが点字の打ち方について学びました。6年3組の皆さんは総合学習の中で点字について調べたり、点字を使ったポスターを作成して校内に展示したりしていました。他の学年に、この取り組みを伝えるためにCM動画を作り、周知もしたそうです。これらの活動を行って行く中で、『目の見えない方も一緒に遊べる点字がついたトランプを作りたい!』と思うようになったとのことでした。そこで、担任の先生からケアプラザに相談があり、今回の授業につながりました。点字の打ち方を正しく理解するために、区内の他の小学校で点字を教えている2名の先生に来ていただきました。点字は縦3点横2列の6点の組み合わせからできていること、点字を打つときは突部分を触って読むため、読む方向と逆方向から打つことなどを先生から教えていただきました。その後、実際に点字器と点筆を使って自分の名前を打ってみました。事前に学習していたこともあり、とても理解が早く楽しむ余裕も見られました。また、この日に打った点字の名前を後日先生が添削してくださり、「よくできているね!」「力加減をもう少し強くしてみよう!」など一人ひとりにアドバイスを書いてくださいました。この学習が児童の皆さんの心に残り、今後の取り組みに活かしていただけたらと思います。



ケアプラザからのお知らせ

＼お友達を誘って、お気軽にご参加ください♪／

健康チェックの日

月に一度はご自身の健康状態を確認して健康維持増進、介護予防につなげましょう!
 日時:毎月第3水曜日 10:00~11:30
 場所:霧が丘地域ケアプラザ 2階
 対象:成人
 参加費:無料
 内容:身長・体重・血圧・体組成測定
 血管年齢測定・足趾力チェックなど
 ※健康・介護相談も受け付けます

予約
不要

はつらつ体操

どなたでも気軽に楽しめる内容の健康体操!定期的に身体を動かしながら心も身体もはつらつとすごしましょう
 日時:毎週水曜日 ※第3水曜日を除く 9:30~10:20
 場所:霧が丘地域ケアプラザ2階 多目的ホール2
 対象:おおよそ65歳以上
 参加費:10回まで無料(以後300円)
 持ち物:動きやすい服装・フェイスタオル
 水分補給の飲み物
 申込み:窓口・電話・公式ラインにて



親子deヨガクラス

お子さんと触れ合いながら、初心者でも簡単にできます♪
 日時:4月11日(木) 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
 対象:ママと未就園児
 講師:JAHA協会 インストラクター Fumiko先生
 持ち物:水分補給の飲み物
 申込み:窓口・電話・公式ラインにて



もくもくプラス親子リトミック

親子で触れ合いながら、音楽を楽しみましょう♪
 日時:5月23日(木) 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
 対象:ママと未就園児
 講師:NPO法人リトミック研究センター ピアノ講師 杉岡 好先生
 持ち物:水分補給の飲み物
 申込み:窓口・電話・公式ラインにて



LINE お友達募集中!



お友達登録すると、講座情報が届きます!講座のお申込みがとて便利になります♪



霧が丘地域ケアプラザで開催した講座の様子やお知らせなどを写真でご覧いただけます♪

Instagram フォロ-お願いします



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

腸内細菌と動脈硬化について

世界的に見ても循環器疾患は死因の上位に名を連ねていますが、実はこれにも腸内細菌が関与している可能性が示唆されています。腸内細菌はいくつかの経路で循環器の健康に影響を与えていることが明らかになってきました。また腸内細菌のバランスの乱れ(dysbiosis)があると、腸内細菌が腸管から血液に移行し、炎症反応の原因となります。これが動脈硬化を進行させ、結果として心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすと考えられます。これらの動脈硬化巣にある『プラーク』では、腸管内にいる細菌と同じDNAが認められることより、腸内細菌によって引き起こされる炎症が循環器疾患に関与していると考えられるようになりました。

近年、腸内細菌が炎症性腸疾患だけでなく糖尿病や脂質異常症といった代謝性疾患や悪性腫瘍、精神疾患などの発症に深く関係していることが分かってきていますが、特に動脈硬化性疾患との関係も注目されています。神戸大学大学院循環器内科学分野教授の平田健一先生は日本内科学会で、自身の研究成果も交えて腸内細菌と動脈硬化性疾患との関係を講演し「将来は患者の便のパターンによってプロバイオティクスなどによる腸内細菌で介入する個別化医療の時代が来る」と発表されています。

平田先生によると、腸内細菌が動脈硬化を進展させる機序として①腸内細菌に腸管バリア機能が障害されリポポリサッカライド(LPS)などの菌体成分が血中に入り炎症を起こす②短鎖脂肪酸など腸内細菌の代謝産物が宿主に影響を与える③腸内細菌が制御性T細胞や樹状細胞などの免疫細胞に修飾を加え宿主側の炎症を調節する・・・などが考えられています。

米国のCleveland Clinicの研究グループは、腸内細菌により心血管イベントの予測因子であるTMAO(トリメチルアミン-N-オキシド)という物質が上昇する機序を解明しています。肉、チーズ、卵などの食事由来のホスファチジルコリンから腸内細菌は、トリメチルアミンリアーゼという酵素を使ってトリメチルアミン(TMA)を産生し、そのTMAは肝臓で酸化反応を受けTMAOとなり、マクロファージの泡沫化などにより動脈硬化を促進すると推測されています。

同氏らも腸内細菌を使って動脈硬化を抑制することに動物実験で成功しています。動脈硬化モデルマウスに、Bacteroides門の2種類の菌を週5回、10週間にわたり経口投与をした結果、動脈硬化が抑制でき、また、血中のLPSやサイトカイン類の濃度が低下をしており、腸内細菌の投与が慢性炎症を抑制したと考えられました。腸内細菌を介した抗動脈硬化治療も始まっており、腸内細菌と動脈硬化の関連はホットトピックスとなっているのです。

今後は、これらの腸内細菌と予後発症の研究や、動物実験による詳細な菌株特定などを経て動脈硬化の予防方法がさらに明らかになっていくことと期待されています。

以上

霧が丘デイサービスより

今回は霧が丘デイサービス自慢の入浴設備を紹介致します。銭湯を思い出させるような大きな浴槽と湯温を好みの温度に調節できる浴槽があります。また、歩行が不安な方でも浴槽に入る事の出来るリフト浴もあります。更に浴室、脱衣室の床は床暖房が入っており、気温が低くなる季節でも、ヒートショックの心配なく安心してご利用いただけるのが自慢の設備です。ご自宅での入浴に不安がある方がいらっしゃいましたら、ぜひ霧が丘デイサービスへご見学にいらして下さい。お待ちしております!



☆お問い合わせ☆045-920-2020
 事務所責任者:松井

霧が丘地域ケアプラザデイサービスホームページURL
<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>

