

2月

地域活動交流事業

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 脳トシ・折り紙	10 親子であそぼ!	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24 ミニサロン	25	26	27
28						

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、ケアプラザの自主事業や貸室が中止・延期となる場合がございます。詳しい状況につきましては、直接ケアプラザまでお問合せください。

【開催中止のお知らせ】

2月9日(火)開催予定でした「よこはまシニアボランティアポイントカード講習会」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。また開催の時期が決まりましたら、お知らせ致します。宜しくお願い致します。



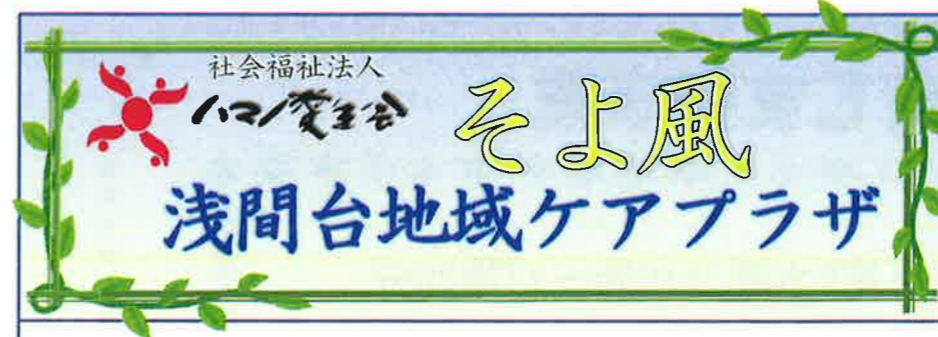
～ 交通のご案内 ～

電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・44・87系統
「浅間下」下車徒歩7分



へんしゅうこうき

まだまだ寒さが厳しいこの時期、「温活習慣」って知っていますか？女性の方はもちろん、男性も仕事の疲れや、偏った食生活・運動不足などで体の巡りが悪くなり、冷えやすくなります。そんな症状の改善策を2つご紹介します。①「湯舟には、みかんを入れる。」柑橘類の皮に含まれる「ポリフェノール」の一種が抗酸化力アップに効果大です。②「食事には生姜をプラスする」温かい食べ物や飲み物に入れるのがおすすめ。食べすぎは注意です。温活習慣を取り入れて元気に過ごしましょう！



発行・問合せ
浅間台地域ケアプラザ
横浜市西区浅間台6番地
電話 045-311-7200
FAX 045-311-8357

◆ご利用のみなさまへのお知らせ◆

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、横浜市の対応方針に沿って以下のように変更致します。



開館時間	9時～18時 ※18時以降、貸室ご利用のご希望がある場合は、20時まで開館致します。2週間前までにご予約ください。
貸室定員	利用定員は50%になります。 多目的ホール 18人 調理室 5名 ケアルーム 3名 ボランティアルーム 9名
地域包括支援センター	受付時間: 9時～17時 ※17時以降のご相談は、必ず事前にお電話でお問合せください。 ※18時～21時までは、ケアプラザの携帯電話に転送されます。



折り紙ポストできました

おうち時間で趣味を楽しむ人が増えたと思います。折り紙大好きな方！作品をおりがみポストに入れてください。おりがみポストはケアプラザにあります。たくさん集まったら、ケアプラザに飾ります。お楽しみに！

尚、作品は返却できません。ご了承ください。



Xmasウォールデコ撮影会報告

12月23日(水)～25日(金)に多目的ホールの壁をXmasに装飾し撮影会のイベントを行いました。参加された方には、Xmasのプレゼントをもらい、とても喜ばれました。次回は春ごろの予定です。今度はどんな絵になるかお楽しみに！



すべてのお問い合わせ、お申込みは311-7200まで

子育て支援事業

日時：毎月第2水曜日10時～11時30分

対象：未就園児

内容：2月 歯科衛生相談
お話し会

3月 おもいでアルバム作り

4月 お花見(みはらし公園)



- ・保護者・お子様共に発熱(37.5以上)や体調不良がある場合はご遠慮ください。
- ・必ずマスクの着用をお願い致します。
- ・密を避けるため、室内遊びの場合は定員6組です。定員を超える場合は入場制限させていただきます。

※諸事情により、事業の内容が変更になったり、中止になる場合がございます。ご了承ください。

* かんたん健康レシピ *

「滋養強壮れんこんスープ」(2人分)

美肌、風邪予防に効果的！
寒い日にほっと温まるスープです。
食欲がない時にもおススメです。

<材料>	
れんこん	中1/2本
だし汁	300CC
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
梅干し	1個
みつば(なくてもよい)	適宜

<作り方>

- ① れんこんをすりおろす
- ② 鍋にだし汁を煮立て、おろしたれんこんを入れる。
- ③ ひと煮立ちしたら、しょうゆで味を整える。
- ④ 器に盛り お好みでみつばをのせる。

浅間台地域ケアプラザへのご意見・ご要望は下記までご連絡ください。

TEL 311-7200 担当：地域包括・交流



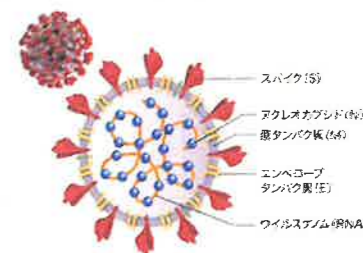
川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスの構造を示します。
大きさは約100nm(1mmの10000分の1)の大きさで、遺伝子であるRNAをエンベロープという脂質の膜で覆われた粒子です。細菌(ばい菌)の大きさは数～数十μm(1mm=1000μm)なので一桁から二桁(10～100倍)くらいの大きさの違いがあります。また、細菌は自分で増えることや移動することができますが、ウイルスは、自分自身の力で増えることも、移動することもできません。したがって、空気中に浮遊しているものを吸い込むか、附着しているウイルスを手などで口や目の粘膜に運ばないと感染しません。

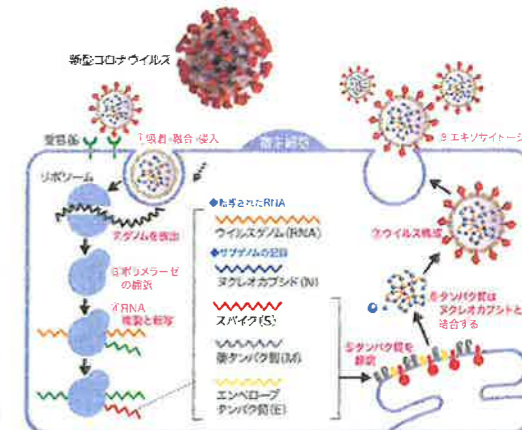
■ 新型コロナウイルスの細胞の構造



城西国際大学のHP
<https://www.jiu.ac.jp/features/detail/id=6822> より

表面にはタンパク質で作られたSたんぱくというスパイクが一つの粒子に90本ほどあります。電子顕微鏡で観察すると、このスパイクが沢山あるのでCorona(王冠)ウイルスと命名されました。このSタンパクがヒトの細胞の膜表面にあるACE2受容体と呼ばれるタンパク質にくっつき、そのそばにあるTMPRS(タンパク質)より、Sタンパク質が活性化され、ヒトの細胞膜とウイルス膜が融合することにより、ヒトの細胞の中に侵入します。したがって、このACE2受容体というタンパク質を持っていない細胞には入り込む(感染する)ことができません。ACE2受容体は、鼻腔、咽頭、喉頭、心臓、肺、小腸、腎臓、精巣などにあります。(小腸にもあるので、のどについたウイルスを飲み込んで小腸から感染する可能性があります。)
ウイルスは人の細胞の中に入り込むと、細胞の中にあるリボソームで、遺伝子であるRNAが翻訳され、RNAの複製とウイルスの構造に必要なタンパク質が合成されウイルス粒子となり、細胞外に放出され、ほかの細胞に感染していきます。

■ 新型コロナウイルス複製サイクル



城西国際大学のHP
<https://www.jiu.ac.jp/features/detail/id=6822> より

この時に、ウイルスの構造に必要なタンパク質以外にもヒトの免疫に働きかけるタンパク質が作られます。そのうちの一部のタンパク質が、I型インターフェロン産生を抑制するために、I型インターフェロンによって引き起こされるウイルス感染にみられる風邪用の症状がみられない人が多くみられるのです。つまり症状がほとんどない状況でウイルスを輩出している人がいるので、新型コロナウイルス感染症が急激に拡大してしまいました。
ウイルス感染がおこると、顆粒球(好中球、好酸球、好塩基球)、単球(マクロファージ、樹状細胞)、リンパ球(ナチュラルキラー細胞)などの白血球が、ウイルスの感染した細胞を攻撃して排除します。この働きを自然免疫といいます。この段階で治ってしまうと、抗体は産生されません。
自然免疫でやっつけきれないときには、リンパ球の中のB細胞が抗体を作ります。作られた抗体が新型コロナウイルスのSタンパク質に結合すると、新型コロナウイルスはヒトの細胞に侵入することができなくなるため、中和抗体と言われています。この中和抗体が沢山あると軽症ですんだり、感染しないですみます。しかし作られた抗体が、ウイルスの感染に影響しない場合もあり、これらの抗体は、ウイルスに感染したことを示す役に立たない抗体と言えます。新型コロナウイルス感染で作られる抗体には、それ以外に、ヒトの体を攻撃する悪玉抗体が作られます。この場合には、急激に悪化し、重症になってしまうのです。
肺にある細胞で作られる抗体は悪玉抗体である可能性があり、肺の中までウイルスを入れないようにすることが重要です。咽頭から肺に通じる気管や気管支の繊毛細胞がウイルスを外にかきだす働きをしています。できるだけ、たばこの本数は減らしましょう。人がいるところでは、マスクを着用し、マスクの正面を触らないようにして、帰宅時にはウガイをしましょう。

川村先生の無料健康相談は、月に2回あります。
詳しい日程のお問い合わせは 311-7200 地域交流まで。