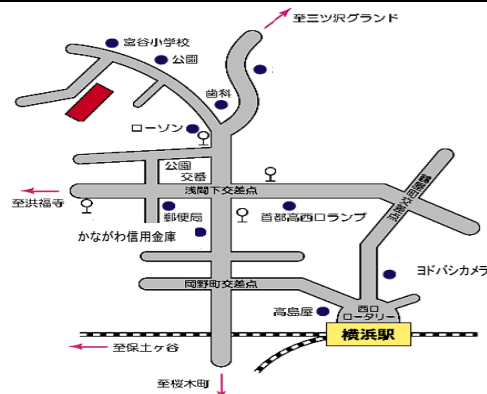


5月	日	月	火	水	木	金	土
							1
	2	3	4	5	6	7	8
		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	リズム脳トレ ストレッチ		
	9	10	11	12	13	14	15
			脳トレ・ 折り紙	親子で あそぼ!			
	16	17	18	19	20	21	22
				サロン			
	23	24	25	26	27	28	29
		絵手紙	脳トレ・ 折り紙	ミニサロン			
	30	31					

地域活動交流事業

今回、初めて開催した『簡単スマホ教室』が大変好評でした。また皆様のご意見ご要望により講座の開催を企画することも出来ますので、ご意見ご要望お待ちしております。

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。



～ 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

薫風が心地よい季節ですね。新任が担当する初めてのそよ風発行です。皆さまが楽しみに下さるようプラザ職員とそよ風発行を積み重ねます。いろいろなご意見を聞かせてくださいね。励みにします。よろしくお祈りします。



社会福祉法人
ハマノ会 **そよ風**
浅間台地域ケアプラザ

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◆

日頃より当施設をご利用いただき、厚く御礼申し上げます。貸室利用時に限り、Wi-Fiが使えるようになりました。（*フリーWi-Fiではありません。）

使用場所：浅間台地域ケアプラザ
多目的ルーム、地域ケアルーム

利用方法：事前に利用申請を行います。

利用機器：パソコンやカメラ等の機器は各自ご持参下さい。



※詳細は気軽にお問い合わせください。



令和3年4月より地域活動交流を担当します萩原光子と申します。コロナ禍で活動に制限がありますが、その中で出来ることを地域や関係機関の皆さまとともに考えていきたいです。不慣れでご迷惑をお掛けすることもあります。前任者の松井と同様にご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



5/29(土)、30(日)折り紙作品展示会

折り紙ポストにお寄せいただいた作品を、多目的ホールにて展示します。是非お立ち寄りください。

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：5月12日 みはらし公園でお外遊び
 6月9日 南浅間保育園の先生と遊ぼう



- ・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。

* かんたん健康レシピ *

「ホタテといんげんの卵とじ」(1人分)

<材料>

ホタテ貝柱 大4個
 いんげん 100g
 卵 大2個

だし汁 3/4カップ
 みりん 大さじ1½
 うす口しょうゆ 大さじ1

<作り方>

ホタテは厚みを2～3等分に切る。
 いんげんはヘタを切り落とし、斜め薄切りにする。
 卵は溶きほぐす。
 フライパンに調味料の材料を入れて煮立て、
 いんげんを入れる。
 再び煮立ったらホタテを加える。
 溶き卵をまわし入れてふたをし、半熟に煮えたら
 火を止める。
 そのまま2分ほど蒸らしたら出来上がり。



パソコンなどで目を酷使していませんか？疲れ目やかすみ目予防に役立つレシピです。

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ワクチンの話題】

一日最高で6万人も新型コロナウイルス感染症患者が出ていたイギリスにおいて、4月はじめには2400人以下にまで低下してきました。



ロックダウンに伴う感染者数の減少もありますが、昨年12月8日よりファイザー社製のワクチンの接種が開始され、4月2日までに500万人以上が二度のワクチン接種を受けた効果の効果が主だと思われます。

日本においても、先月下旬から医療従事者に対してワクチン接種が始まりましたが、ワクチンの絶対数が不足しており、5月中でも、医療従事者の1/3ぐらいいしか接種できない状況です。供給数が少ないために、皆さんのところに接種券が配布されるのは、予定よりも遅くなる可能性が高いと思われます。

今回はコロナワクチンの話題を幾つかお話します。ファイザー社製のワクチンの副作用は下の表のように、一回目よりは二回目のほうが強く出ます。インフルエンザのワクチンは皮下注射なので痛みは筋肉注射よりも強いことが多いのです。コロナワクチンは、筋肉注射なので打った当初は、インフルエンザのワクチンよりは痛みが弱い・少ないのですが、抵抗力をつけるために免疫応答が注射部位を中心に起きるので、接種部位のはれや痛み、発赤はほとんどの人で生じると思ってください。二回目のほうが痛みやはれがひどくなる可能性が高く、二回目には違う腕に打つことを勧める医療関係者が多いので、一回目を利き腕に打ち、二回目を反対の腕に打つことをお勧めします。(接種部位はもんだりしないでください。)

副反応の種類	1回目接種後の発現率 (1万9,035例)	2回目接種後の発現率 (3,933例)
発熱(37.5℃以上)	3.3%	35.6%
発熱(38.0℃以上)	0.9%	19.1%
接種部位反応	92.9%	93.0%
発赤	13.9%	16.0%
接種部位の疼痛	92.3%	91.9%
腫脹	12.5%	16.9%
硬結	10.6%	9.9%
熱感	12.8%	16.6%
痒み	7.9%	10.4%
全身症状	35.7%	73.7%
倦怠感	23.2%	67.3%
頭痛	21.2%	49.0%
鼻水	10.3%	13.0%

心配な副作用の一つであるアナフィラキシーショックに関しては、接種人数に差はありますが、米国では100万回接種当たり、4.5件、イギリスで19.4件、日本では81.2件と大きな差があります。日本で摂取数が増加するとこの数字よりも減る可能性は十分ありますが、接種後30分、最低でも15分は、副作用に対してすぐに対応できる場所にいてください。

	報告件数/推定接種回数	100万回接種当たりの報告件数	データの収集期間
日本	181件/57万8,835回 (アナフィラキシーの国際的基準で47件がアナフィラキシーと判定された)	81.2件	2021年2月17日～3月21日
米国	62件/1,380万回*	4.5件	2020年12月14日～2021年1月13日
英国	237件/1,220万回	19.4件	2020年12月9日～2021年3月14日

*顔面神経麻痺を含む末梢神経障害など20例が医薬品医療機器総合機構(PMDA)に報告された

*発熱(37.5℃以上)は接種の翌日に多く、接種部位の疼痛は接種翌日が最も頻度が高かった

*米疾病対策センター(CDC)が2021年2月19日に公開
(トジナマランとモデルナ製のSARS-CoV-2ワクチンの接種後の安全性データを分析した結果)

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。