

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



8月の講座

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 夏休み特別企画	9 健康相談	10
11 (山の日)	12 (振替休日)	13	14	15	16 笑いヨガ (おひさまプラザ)	17
18	19	20	21 役立つサロン	22	23 健康相談	24
25	26	27	28	29	30	31

ケアプラザから



多くの方と繋がれるように、令和6年4月1日Instagramを(インスタグラム)[sengendaicareplaza]開設いたしました。講座や身近な情報を発信していきます。ぜひ、ご覧ください。



浅間台地域ケアプラザ



～ 交通のご案内 ～
電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・87・209系統
「浅間下」下車徒歩7分



へんしゅうこうき

連日の酷暑、くれぐれも熱中症には気を付けてお過ごしください。パリオリンピック、高校野球をクーラーの効いた部屋で応援して、暑い夏ならぬ熱い夏を楽しみたいと思います。



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

♡♡♡ 開催決定 ♡♡♡

第14回浅間台地域ケアプラザ祭り

10月20日(日)

時間ー10:45～14:00

場所ー浅間台地域ケアプラザ

演奏や出店、作品展を行います。楽しみにしていてくださいね♡

詳細は次月号で!!

♡♡♡ ボランティアとして、ケアプラザ祭りに参加してみませんか♡♡♡

ボランティア活動に参加する10のメリット

プチ情報

(インターネット キャリアガイド 引用)

ケアプラザ祭りで募集しているボランティア活動

- 写真撮影
- 出店等の手伝い
- 駐車場の案内
- 立入できない場所の案内 などなど

浅間台地域ケアプラザは、シニアボランティアポ
イントの対象施設です。
お気軽にお問い合わせください。

1. 目的意識を見出すことができる
2. 共同体(コミュニティ)意識が生まれる
3. 新たな出会いにつながる
4. 社交スキルがあがる
5. 自尊心が高まる
6. 貴重なスキルを身につけることができる
7. 雇用につながる
8. 生活に楽しみが生まれる
9. 幸福感が高まる
10. いつもと違うことをする機会になる

8月の自主事業について、カレンダーをご確認ください。
脳いきいきトレーニング・簡単ものづくり教室・絵手紙教室・親子であそぼ!・ヨガ教室はお休みにな
ります。

あじさい交換会



5月29日～6月2日まで、あじさい交換会を開催いたしました。お越しくださいまして、ありがとうございました。
浅間台地域ケアプラザには、青系のあじさいしか咲いていなかったの、ピンク色のあじさいがとても新鮮に感じられました。頂いたあじさいを挿し木してみました。根付くといいな♡

ちょこっとボランティア



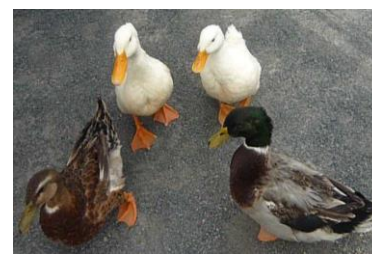
養護老人ホームから頂いた種

「にしく緑化サポーター」支援に参加して、ニチニチソウ・マリーゴールド・サルビア ファリナセア ポーチュラカの苗をいただきました。

同敷地内にある養護老人ホームからは、入居者の方が種からマリーゴールド・千日紅・百日草を育て発芽した種をいただきました。

それを、ちょこっとボランティアとして、花植えボランティアのみなさまに植えていただきました。

♡♡ 第六地区みんなでハッピー祭り♡♡♡♡♡ 宮谷小学校で6月30日に開催されました♡♡



第六地区社会福祉協議会主催のみんなでハッピー祭りが宮谷小学校で開催されました。

校庭では、移動動物園が行われ、ポニーやモルモットなどかわいい♡動物と触れ合いやエサやり、乗馬体験が出来ました。モルック体験は、木の棒を投げて、棒で倒す運動です。チームで協力して倒した棒の点数が50になるように倒します。脳トレになるような運動でした。体育館では、紙ひこうきや風車の工作を教えていただきました。

＊地区社会福祉協議会（地区社協）は、地域の方々が「自分たちの地域は自分たちで良くしていこう」という気持ちで組織された任意の団体です。「一人ひとりの困りごとを解決できる地域づくり」を目指して様々な取り組みが進められています＊



川村先生健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

『带状疱疹の原因と予防注射』

带状疱疹の原因はヘルペスウイルス族の一種である水痘・带状疱疹ウイルスVaricella-Zoster Virus (VZウイルス)の感染ですが、他のウイルス感染症とは少し異なる点があります。

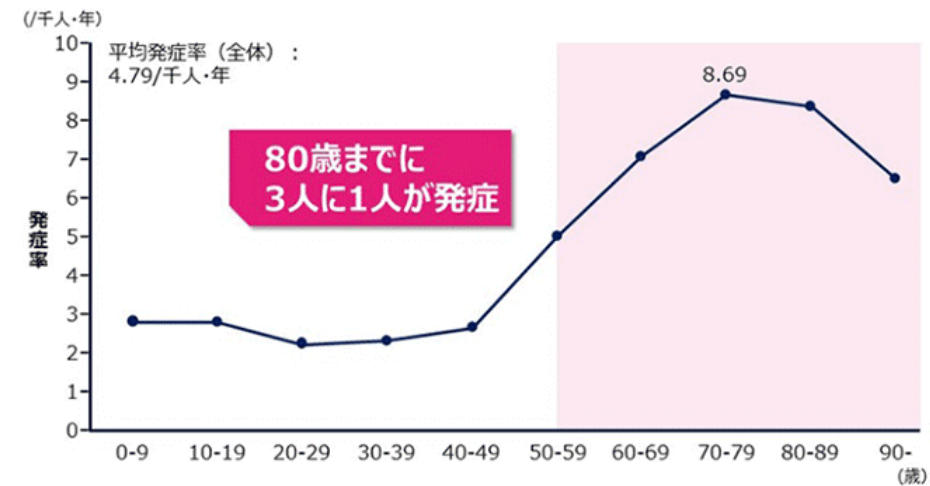
人がこのVZウイルスに初めて感染したときには水疱瘡として発症します。90%の人が9歳以下の時に発症し、発熱と全身（口の中も）のかゆみを伴う発疹が出現し、水膨れからかさぶたに変化して1週間ほどで自然に治ります。治ったと表現していますが、実は人間の脊髄神経の遺伝子の中に、このVZウイルスの遺伝子が入り込んで潜んでいる状態なのです。

加齢やストレス、免疫力の低下が引き金となり、この組み込まれたVZウイルスの遺伝子が増殖してくると带状疱疹となります。従って、予防の目的は、ウイルスの付着や侵入の防止ではなく、自分自身の免疫力の低下を防ぐことが主眼となります。带状疱疹になる頻度を年齢別に見てみると50歳以上で増えてきます。

宮崎スタディ

年齢別の带状疱疹発症率（2009～2015年）

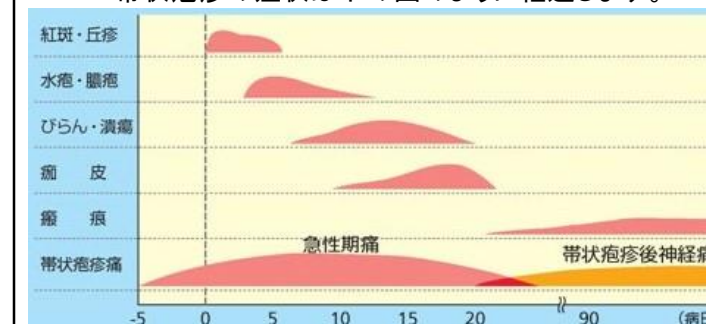
带状疱疹の発症率は50歳代から上昇し、その後ピークをむかえます



対象・方法：2009～2015年に带状疱疹を発症し、宮崎県皮膚科医会に属する医療機関（皮膚科診療所36施設、総合病院の皮膚科7施設）を受診した患者34,877例の性別および年齢を調査した。

Shiraki K., Toyama N. et al.: Open Forum Infect Dis. 4(1), ofv007, 201720作図

带状疱疹の症状は下の図のように経過します。



（目の周囲の带状疱疹は失明する可能性があるため、必ず眼科か皮膚科を受診してください。）

この症状の中の带状疱疹後神経痛は痛みが強く、長く続くことがあるので、带状疱疹発症頻度が増えてくる50歳以上になると、带状疱疹にならないように予防接種を受けられることをお勧めします。

予防接種のワクチンには、水痘生ワクチンと組換え带状疱疹ワクチン（シングリックス）に2種類があります。生ワクチンは、5年たつと効力がかなり弱くなることと、高齢者では予防効果が弱い（60歳以上1年目で带状疱疹発症抑制効果68.7%が8年目で4.2%に低下）というのが問題点です。シングリックスの方は10年間ほど有効性が確認されており、高齢者でも効力が維持されている（70歳以上の摂取後6-11年の带状疱疹発症抑制効果73.1%）し、神経痛の発症もしっかり抑制するのでお勧めなワクチンなのですが、高価なのと、2回接種する必要があるのと、接種による副反応の強さと頻度がやや強いという欠点があります。ただ10年ワクチン効果が持つと考えれば生ワクチンよりはお得と言えるかもしれません。

予防接種については内科医や皮膚科医にご相談ください。

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。