

2月の講座

日	月	火	水	木	金	土
						1 味噌作り教室
2 味噌作り教室	3	4	5	6	7 健康相談	8
9	10 ヨガ教室 (おひさまプラザ)	11 (建国記念の日)	12 親子であそぼ 編み物クラブ	13	14 健康相談	15
16	17	18	19 役立つ サロン	20 歌声クラブ	21 笑いヨガ (おひさまプラザ)	22
23 (天皇誕生日)	24 絵手紙教室	25 脳トレ 折り紙	26 ものづくり クラブ	27	28	

ケアプラザから

ホームページは毎月更新しています。

ホームページはこちら→



多くの方と繋がれるように、令和6年4月1日Instagramを(Instagram)[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。インスタは随時アップしています。



Instagramはこちら→

浅間台地域ケアプラザ



sengendaicareplaza



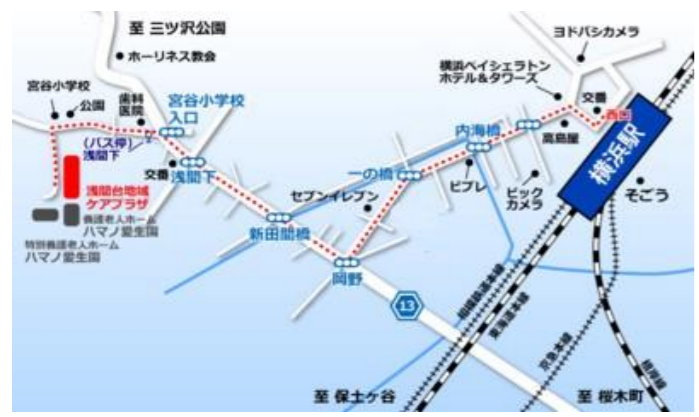
パート運転手さん募集

急募

- 【時間】 8:15 ~ 17:00
- 【日数】 週1日 ~ 3日程度
- 【資格】 普通自動車運転免許
- 【給与】 時給1162円から
- 【問い合わせ先】 045-311-7200 (竹本まで)



デイサービス・養護・特別養護老人ホームでの運転業務
リフト車・ハイエース・小型車等の運転・営繕・その他



～ 交通のご案内 ～
電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・35・87・209系統
「浅間下」下車徒歩7分



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

ケアプラザの貸室利用について

浅間台地域ケアプラザは、福祉保健活動に参加するみなさまを応援しています。

地域ケアプラザの貸室利用できる活動は

地域住民による福祉活動、保健活動等及びこれらの活動の交流のために地域ケアプラザを利用しようとする活動です。

部屋を借りたい時は、どうすれば良いですか？

ケアプラザの窓口で団体登録をしていただきます。

団体の人数は、5名以上が条件です。

申し込みの際は、活動内容を簡単にお伺いいたします。

部屋の予約は団体登録が完了してから、窓口または、電話で受け付けています。

団体登録せずに利用を希望する場合もご相談ください。

貸室の紹介

多目的ルーム(定員40名)



調理室



ケアルーム(定員4名)



ボランティアルーム



貸室利用を検討されている地域の皆さま、お気軽にご相談ください。
ご連絡お待ちしております。



川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

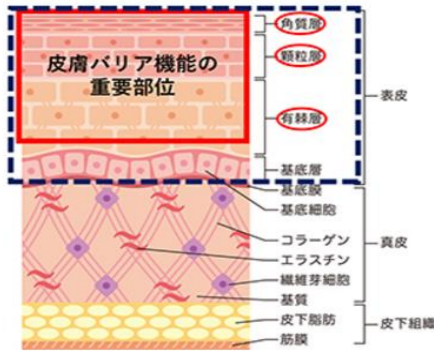
『乾燥の季節、皮膚の保湿について』

乾燥肌対策

乾燥肌になるのは、外的な刺激を防ぐ皮膚の「バリア機能」が低下し、肌内部の水分が蒸発するためです。乾燥肌になると、粉吹く皮膚になったり、化粧のノリも悪くなりますし、ハウスダストや紫外線などの刺激でピリピリしたり、赤みや痒みなどの炎症が起きやすくなります。またひび割れが起きたり、小じわができやすくなります。ピリピリ感や痒みのために掻いてしまうと、皮膚のバリア機能を傷害し、皮膚をひどい状況にしてしまいます。

皮膚の構造

皮膚の角層部分は、外部の刺激から皮膚を守るバリア機能と保湿機能を担っています。バリア機能が低下すると保湿機能も低下し、外部の刺激：排泄物や医療用テープの粘着、細菌などの外的刺激や、圧迫、摩擦などの物理的的刺激を受けやすくなります。皮膚のバリア機能や保湿機能を保つことが乾燥肌対策にもなります。



乾燥肌のデメリット: 乾燥肌を放置すると以下の問題が生じます。

- 1、痒み
- 2、敏感肌: 肌のバリア機能低下により、物理的・化学的・アレルギー、気温変化、紫外線、花粉などの外的刺激により炎症が起きやすくなる敏感肌状態になる
- 3、老けて見える
- 4、皮膚のターンオーバー不調を引き起こす
- 5、くすみの原因となる: 肌の潤いの消失により、透明感がなくなり、くすんで見える
- 6、ファンデーションがきれいに塗れない
- 7、大人ニキビ(吹き出物)ができやすくなる

乾燥肌を引き起こす外定要因

- 1、季節の変わり目や冷暖房の使用(温度差・湿度の変化)
- 2、紫外線
- 3、摩擦(マスクの使用、洗顔や化粧の際の手や指の摩擦)
- 4、間違えたスキンケア

乾燥肌を引き起こす内定要因

- 1、ストレス
- 2、栄養不足
- 3、睡眠不足
- 4、暴飲暴食
- 5、血行不良
- 6、腸内環境の乱れ・便秘

乾燥しやすい体の部位

- 1、首～デコルテ(首筋から肩周り、胸上ラインまでの部分)
- 2、腕
- 3、肘・膝
- 4、すね
- 5、かかと

スキンケアのポイント

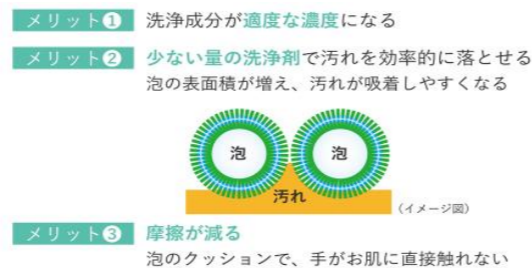
- 1、皮膚を清潔に保つ
- 2、乾燥から皮膚を守る
- 3、刺激物から皮膚を守る
- 4、紫外線から皮膚を守る

スキンケア各論

皮膚を清潔に保つためには皮膚の洗浄が必要ですが、誤った洗浄をすると皮膚のバリア機能を保つための皮脂を除去してしまい、皮膚の乾燥の原因や皮膚への刺激物の浸透によりかゆみや炎症を生じることもあります。特に洗顔の際には、皮膚への摩擦を減らすためにしっかり泡立てて、泡で顔を包み込むようにやさしく泡をまんべんなく顔につけます。

皮脂の多い額や小鼻から洗いはじめ、乾燥しやすい頬や目元・口元は泡をやさしく伸ばしましょう。重ねつけも効果的です。

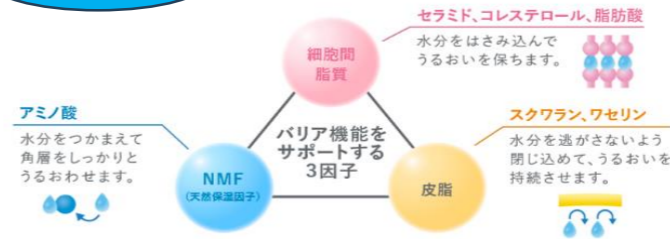
こすったり、ごしごし洗ったりすることは避けましょう。泡をすすぐ際は、熱いお湯は避けぬるま湯ですすぎましょう。



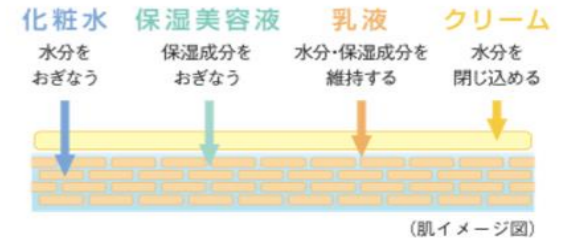
皮膚のバリア機能には、角層細胞間を埋める細胞間脂質、角層細胞内の天然保湿因子(Natural Moisturizing Factor: NMF)、皮膚表面の皮脂膜の三つの因子がかかわっています。敏感肌や乾燥肌の方は化粧水、美容液、乳液、クリームといった保湿の役割が異なる保湿剤を重ねて使用し、皮膚機能をサポートすることも大切です。

つづき

つづき



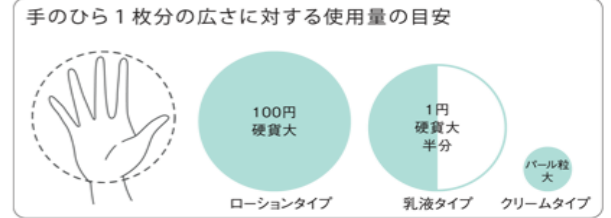
イメージとしては下図のように考えてください。



洗顔後、5分程度で肌の水分量は減少し、洗顔前よりも乾燥するので、洗顔後すぐに、化粧水、美容液、乳液やクリームなどで保湿をしましょう。

保湿成分として保湿力の高い順から肌を保護して水分蒸発を防ぐワセリン、スクワラン肌を持つ水分保持力をサポートするセラミド、レシチン水分を抱え込み、潤いをキープするヒアルロン酸、コラーゲン水分を引き寄せ、潤いを与えるアミノ酸、グリセリンの順で保湿力は変化します。

手のひら一枚分の広さに対する使用量の目安はローションタイプで100円玉、乳液タイプで1円硬貨の半分、クリームタイプで真珠の大粒一個分ぐらいです。肘や膝、スネなどの皮脂が少ない部分は油分を含む保湿剤を使用しましょう。ローションタイプの後に乳液タイプやクリームタイプを重ね付けするとより効果的です。背中には塗りにくいので、ミストタイプが便利かもしれません。保湿入浴剤を使用することで、保湿効果が上がります。参考サイト: NOV(ノブ)



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や予約は311-7200 地域交流まで。

区役所からの利用者 アンケートにご協力ありがとうございました

改善点をご報告いたします。

◎施設の快適性について
→整理整頓をして、不快や不衛生な印象を持たれないように対応していきます。

◎緊急時の対応について
→今まで通り、事業開始時に説明を継続していきます。1月の役立つサロンで、防災に関する内容を取り入れます。

◎広報について
→広報紙の発送にあわせて、チラシを入れて、第5地区にも、掲示していただくようにします。引き続き、5.6地区共に、広報紙を発行します。11月号の広報紙よりホームページとInstagramのQRコードを載せ周知しやすくしました。



10月31日(木)浅間台ハロウィンが開催されました

近くの幼稚園の方や掲示版を見て来てくださった方・赤ちゃん教室で知ったなど、合計84名の方が遊びにきてくださいました。

[Trick or treat]でちょっとしたお菓子のプレゼントがありました。お越しいただき、ありがとうございました。



マルクカレッジ横浜西口の方たちがケアプラザに来て素敵な飾り付けをしてくださりました。

へんしゅうこうき

まだまだ寒い日が続いています。うがい、手洗いをこまめにして、体調崩さないように気をつけましょう！冬野菜には栄養価が上がるものが多いので、お野菜たっぷりのお鍋を食べて感染症予防するのもいいかもしれませんね。

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