

子育て支援

参加費
無料

親子であそぼ!



ひだまりであそぼ!



日時: 6月3日(水)

10:00~11:00

場所: 浅間台地域ケアプラザ

内容: 南浅間保育園の先生と一緒にあそぼ

対象: 未就園のお子様と保護者



日時: 5月28日(木)

10:30~11:30

場所: おひさまプラザ

(西区浅間町5-375-1)

内容: 新聞紙あそび・絵本読み聞かせ・わらべうた

対象: 未就園のお子様と保護者



第16回 浅間台地域ケアプラザまつり 開催日決定!

日時: 10月18日(日)

10:45~14:00

☆お手伝いをしてくださる ボランティアさん大募集!!



急募

デイサービス 介護員(パート)募集

【時間】 8:15~17:15

(午前中のみでも可)

【日数】 週1日以上

(土日祝できる方大歓迎)

【資格】 不問

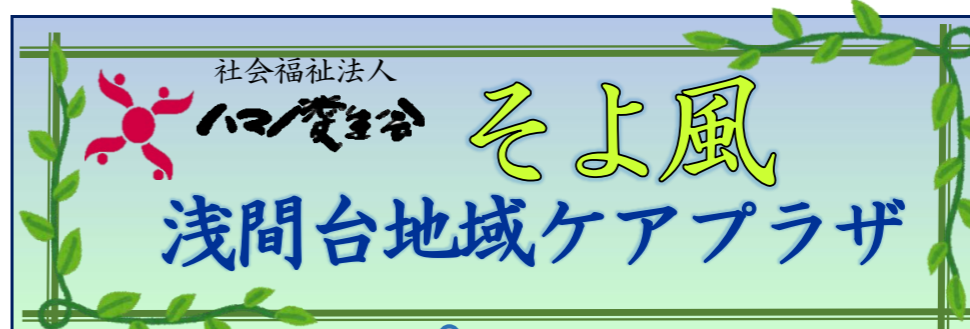
【給与】 応相談

【問い合わせ】 担当:竹本
お気軽にお問合せください



～ 交通のご案内 ～

電車各社「横浜駅」西口より
市営バス34・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

参加者募集



健康寿命を延ばそう!

フレイル予防体力測定会

日時: 5月26日(火)

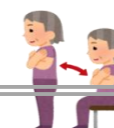
10:00~11:30

場所: おひさまプラザ(浅間町5丁目)

内容: フレイルチェック、BMI、握力、
パタカ測定、開眼片足立ち等

対象者: 西区在住 65歳以上の方

定員: 先着30名程度(要予約)



担当: 小山

☆GOGO健康講座1☆

日時: 6月23日(火) 7月28日(火)

8月18日(火)

いずれも 9:45~11:45

場所: おひさまプラザ(浅間町5-375-1)

内容: コグニサイズを取り入れた体操、
フレイル予防、ロコモ予防を意識した
体操、栄養講座、口腔講座

持ち物: 上履き、飲み物

(※お申し込みは、5月18日より開始)

担当: 小山

楽しくかなを書こう!

変体仮名も学べます!

百人一首かな書道教室

日時: 6月10日(水) (全6回)

10:00~12:00

場所: 浅間台地域ケアプラザ

持ち物: 筆(かな用)、硯、墨(墨汁可)

下敷き、文鎮、かな用半紙

参加費: 200円

担当: 松井



権利養護講座 ～終活セミナー～

- ・ 葬儀社の選び方
- ・ 生前整理の仕方
- ・ 相続について



日時: 6月11日(木)

13:00~15:00

場所: おひさまプラザ(浅間町5-375-1)

講師: ディパーチャーズ・ジャパン株式会社
(おくりびとのお葬式)

関 勝之 氏

(個別相談をご希望の方は、
ご予約時にお申し付けください。)

担当: 福田

お申込み、お問い合わせは 045-311-7200 各担当者 まで

浅間台地域ケアプラザのマスコット 「CARE BROTHER(ケアブラザー)」 を紹介します！



名前の由来は、
“ケアプラザ”の「ケア」と、
支え合う仲間を表す
「BROTHER(ブラザー)」を
合わせました。

「BROTHERS」ではなく、
あえて単数形の「BROTHER」を
選んだのは、“仲間は何人いて
も、思いはひとつ”
という願いが込められています。

 りっちゃん	 すーちゃん	 はくくん	 おじいちゃん
<p>お花のついた青いベストがお気に入り。まわりの人の気持ちにきづいて、そっと声をかけるやさしい子。地域のおじいちゃん、おばあちゃんがだいすき。</p>	<p>おだやかでゆっくり話すやさしい子。みんながあらわっている時も、落ち着いて話を聞いてくれます。困っている人には「いっしょに考えよう」と声をかけてくれる、頼れる存在。</p>	<p>好奇心旺盛でぼうけん好き。元気でやんちゃだけど根はやさしい。すこしの変化にも気づいて、気づき上手な子。</p>	<p>少しもの忘れが多くなってきたけど、やさしい笑顔がトレードマーク。りっちゃんの小さい頃から、木のぼりを教えてくれたり、落ち葉あつめで遊んでくれた大切な存在。</p>

☆☆ケアブラザーのシールプレゼント☆☆
ケアプラザの窓口に遊びに来てくれた方に
「ケアブラザーの特製シール」を1枚プレゼント。
受付で「広報紙をみたよ」と声をかけてください。



川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

腸内細菌に関する話題

美と健康の鍵として話題になっている『腸活』。
『腸活』とは健康状態や病気に関連し、美容にも影響すると言われている腸内細菌を整える食生活を心がけることです。最近では腸活アドバイザーなる資格もつくられるようになり、関連する食品やサプリメントも多数発売されてきました。今回は腸内細菌についてお話しします。

ヒトの腸管の中にいる菌の数は100兆個といわれ、ヒトの細胞数の60兆個よりも多いことには驚きます。生活習慣病の多くは、食生活の乱れから来ていると言われています。私たちが好んで食べる食品は、自分の好みとありますが、実は『自分の腸の中にいる菌たちが要求している』ので、その要求を満たすために、腸内細菌が指令物質を作成し、それが脳に届いて、その要求を満たすものを食べている』と推察されるような研究結果が最近複数出てきました。

自分たちが口にしたものは、胃・十二指腸で消化され腸内に運ばれ、まず『腸内細菌がその食べ物を吸収し、代謝し、排泄したもの』を我々が小腸や大腸から吸収しているという事実が厳然としてあります。したがって、腸内細菌の種類によって、同じものを食べていながら、ヒトが吸収するものが異なってくるということが起こるのです。

一卵性双生児は遺伝的には同じですが、生まれてから口から入ってくる菌は若干異なり、その蓄積の結果腸内細菌叢(さいきんそう:細菌の集まり・集合体)ができるので、まるっきり同一の腸内細菌叢を持っているヒトはいません。したがって、同じ食生活をしていても、血液データや、体の発育具合、病気の進行具合も異なってきます。

これらの菌は、人の体によいか悪いかで善玉菌、悪玉菌、日和見菌(体にあまり影響しない菌)に分けられます。善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌など)は、食物繊維を発酵させ、体に良いビタミンの合成、消化吸収の補助、感染防御、免疫刺激があり、善玉菌の代謝産物である、Propionate、Acetate、Butyrateが重要であることがわかってきました。悪玉菌(ブドウ球菌、ウエルシュ菌、有毒株の大腸菌など)は、腸内腐敗、細菌毒素の産生、発がん物質の産生、ガスの産生などが起こります。

日和見菌(バクテロイデス、無毒株の大腸菌、連鎖球菌など)は、ヒトの体への影響はほとんどありません。腸内細菌を良くする方法として、プロバイオティクス(Probiotics)とプレバイオティクス(Prebiotics)があります。プロバイオティクスは、善玉菌を直接経口摂取するもので、効果は比較的早く出てきますが、腸内細菌が自分の腸に馴染みやすいかどうかにより、効果に個人差が出てきますし、継続的に善玉菌を摂取する必要があります。

一方プレバイオティクスは善玉菌の発育環境を改善する食品(食物繊維やオリゴ糖)の摂取をすることにより、善玉菌を増やす方法なので、効果が出るまでに時間がかかりますが、その食事を継続することにより長期的に効果を持続させることができ、あまり個人差はありません。

シンバイオティクス(Synbiotics)は、プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせた摂取法で、「ヨーグルト+バナナ」といった組み合わせの食事をとる方法です。

腸内細菌が影響することがわかった病気として以下のものがあります。炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病)、過敏性腸症候群、肥満、2型糖尿病、非アルコール性脂肪肝疾患、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、関節リウマチ、多発性硬化症、うつ病、自閉症スペクトラム症、パーキンソン病など腸内細菌叢を整えるプレバイオティクスの成分と食品は以下のものがあります。

プレバイオティクスの成分	食材	具体的な食品
オリゴ糖	<ul style="list-style-type: none"> 野菜 くだもの 豆類 市販のオリゴ糖 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ・玉ねぎなど りんご・バナナなど 大豆
食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> 穀物 野菜 豆類 イモ きのこ・海藻 くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> オートミール・大麦など ごぼう・オクラなど 大豆・納豆など さつまいも・こんにゃくなど しいたけ・わかめなど アボカド・キウイなど

好きなものだけを食べるのではなく、自分の腸内細菌を良いものにするための食品を意識してとるようにしてみましょう。

★川村先生の来訪日★ 5月 1日(金)、15日(金)
お問い合わせは地域交流まで