令和8年10月15日発行　第 218 号

社会福祉法人 ハマノ愛生会
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

親子であそぼ！

日時：12月2日(水)
10：00～11：30
場所：浅間台地域ケアプラザ
多目的ホール
内容：クリスマス工作
参加費：無料
対象：未就園のお子様と保護者

ひだまりであそぼ！

日時：１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・わらべ歌
参加費：無料
対象：未就園のお子様と保護者

情報発信

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。

ホームページは毎月更新しています。

浅間台地域ケアプラザ

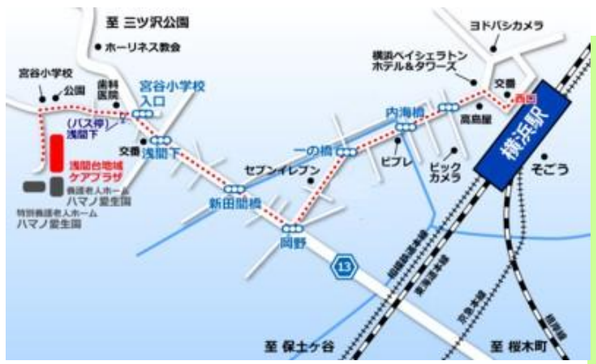
インスタは随時アップしています。

インスタグラムはこちら→

sengendaicareplaza

急募 パート 看護師さん募集

【時間】　９：30　～　11：30 (時間応相談)
【日数】　週２日(火・金)
【給与】　時給１８００円から
【問い合わせ先】045-311-7200（竹本まで）
子育て中の方にも働きやすい環境。ブランクのある方も大丈夫です。



～ 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



第16回浅間台地域ケアプラザ祭りにご参加いただきありがとうございました。







地域包括支援センター窓口の相談時間が変更になりました

令和8年10月1日からは・・・

窓口相談時間	月曜 ～ 土曜	9:00 ～ 17:00
	日・祝日	休み
相談専用電話番号	☎ 045-311-7593	

＊対応時間以外は、横浜市のコールセンターに自動転送されます。
＊ご相談等で来所される際は、事前のご連絡をお願い致します。
地域の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、
ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。



参加者募集 冬休み特別企画「書道＆工作会」

日　時：12月26日(土)　10時～12時
場　所：浅間台地域ケアプラザ　多目的ホール
対　象：小学生　20名(予約制)
持ち物：上履き、飲み物、書道を参加される方は、書道道具一式
※工作は、「ダンボールで大きなコマ作り」
工作講師：第六地区　青少年指導協会
書道講師：西村先生
※12月1日(火)～申し込み開始





自主事業 報告

夏休み特別企画「ウィンナーの飾り切り教室」

日本ハム株式会社のご協力で、8月25日(火)小学生を対象に、ウィンナーの飾り切り教室を開催し、20名の参加がありました。

栄養や食事についてのわかりやすいお話と、飾り切りの説明・デモンストレーションがあり、その後実際にお子さんが包丁を持って、飾り切りを行いました。









参加者募集中

笑いヨガ教室

笑いと呼吸法を取り入れ、身体を動かします。
ナチュラルキラー細胞を増やし、健康増進！

日　時：11月20日(金)　11時～11時30分
場　所：おひさまプラザ
　　(西区浅間町5－375－1)
講　師：大平先生
参加費：100円
持ち物：飲み物

脳トレいきいきトレーニング

簡単な計算問題や漢字の書き取りと、音読をします
日時：11月24日(火)　10時～11時
　　(第2、第4火曜日)
場所：浅間台地域ケアプラザ
持ち物：上履き、飲み物
参加費：無料



※宮小前から車の迎えがあります。(9時40分～)

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　045－311－7200　　担当　：　地域交流



川村先生の健康コラム

川村内科診療所　所長　　川村　昌嗣

『脳梗塞』

2026年8月28日、サンドイッチマンの伊達みきおさんが体調不良で検査を受けられ『脳梗塞』と診断され活動を休止されました。
『早期発見が大切』、『脳梗塞の前兆が出たら専門医を早期受診しましょう』と報道されています。
脳卒中患者数は、日本脳卒中のデータバンクの2024年の報告では、18109例中約72%が脳梗塞、脳出血が約19%、くも膜下出血が約5%、一過性脳虚血発作（TIA）が約4%で、ほとんどの方が脳梗塞です。
脳梗塞の病型
脳梗塞の病型を見てみますとラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓症に分けられます。
その頻度は、下図のように変化してきており、心原性脳塞栓症（心房細動などの不整脈で心臓内に血栓：血の塊ができて、その血の塊が飛んで脳の血管で詰まる）の割合が増加してきています。
病型により、原因疾患が異なり、予防方法や治療が少し異なってきますが、基本的には、血管の動脈硬化を予防すること、血圧の上下変化を少なくすること、血液がドロドロにならないようにすること、脱水にならないようにすることが重要となります。
動脈硬化の予防としては、動脈硬化の基礎疾患である高血圧、糖尿病、脂質異常症のコントロールをできるだけよくすることが大切です。
塩分の過剰摂取を控え、食べ過ぎないようにし、食事内容にも気を付け、適度な運動を心がけて、大量飲酒を避け、可能な限り喫煙本数を減らしましょう。
今回の報道で気になる言葉として『脳梗塞の前兆』があります。
『脳梗塞の前兆』をインターネットで検索してみますと『口がゆがむ』、『呂律が回らない』、『力が入らない』、『顔のゆがみ』、『しびれる』、『見えにくくなるなどの視野の異常』、『しゃっくり、耳鳴り』などが出てきます。
脳梗塞という病態は、脳神経細胞に行く血流が途絶え、「酸素や栄養素」が不足することにより脳神経細胞の機能が低下し、細胞が壊死してしまった状況です。
機能低下が回復した場合が一過性脳虚血発作（TIA）で、壊死してしまった状況が脳梗塞といえます。『前兆』の症状が脳神経細胞の機能低下のうちに治療や自然経過で回復したものです。そのためには、医療機関の早期受診が大切ですが、個人個人でできることは、血圧を上げすぎないこと、下げすぎないことのほかに、脱水を防ぐこと、血液のドロドロを防ぐことが大切で、ストレスをためすぎないこと、塩分を取りすぎないこと、早食い・ドカ食いなどで食べ過ぎないことが重要となってきます。そのためのコツを下に記載します。

薄味のコツ　10

・食品の持ち味を生かす
・だし（昆布・鰹節・椎茸など）で味付け
・香味野菜（三つ葉・シソ・生姜・きのこ類など）の味でアクセントを
・酸味（柚子・レモン・スダチ・ダイダイなど）や酢を利用
・和え物（ゴマ・胡桃・ピーナッツなどで和える）を利用
・植物油を上手に使う
・香辛料（カレー粉・ワサビ・胡椒・辛し）を利用
・割醤油（だし汁で二倍ぐらいに薄めて）を使用
・ソースやケチャップを使用
・塩味は重点的に使用（どれか一つを濃い目に）

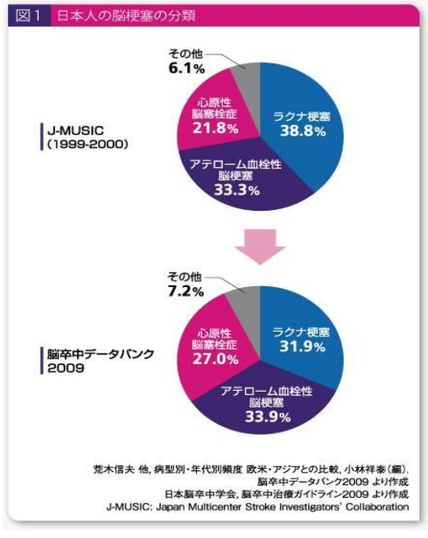
よりよく味わって食べるために

・懐石料理が理想形
・一口ごとに手から箸を離す
・一回にとる量を少なくする
・素材の味を楽しむ（高い料金の食材だと思い込んで味わって食べる）
・舌と目で味わう（匂いも追加）
・味わって食べないと損だと食べる前に自己暗示をかける（視覚・嗅覚も使用）

健康川柳（川村作）

食べるに追いつくダイエットなし。（食べ過ぎないようにしましょう）
まだ大丈夫。そこから始まる脳卒中。（体調不良なら早めの受診を）
使わねば、筋肉・脳は、老化する。（頭と体を動かしましょう）

図1　日本人の脳梗塞の分類



荒木信夫 他, 病型別・年代別頻度 欧米・アジアとの比較, 小林祥泰（編）, 脳卒中データバンク2009 より作成
日本脳卒中学会, 脳卒中治療ガイドライン2009 より作成
J-MUSIC: Japan Multicenter Stroke Investigators' Collaboration

★先生の来訪日★　11/20(金)、12/11(金)、18日(金)　お問い合わせは地域交流まで