

霧が丘地域ケアプラザ 8 月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
講座の様子をご紹介します				ケアプラザ主催の事業		1
夏休み子どもプログラム 「こども囲碁将棋教室」	「うたごえ倶楽部」	「健康チェックの日」	「はつらつ体操」	夏休み子どもプログラム 夏休みこどもプログラム		10:00～ キラキラ光る ふうりんを作ろう！
2	3	4	5	6	7	8
	13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	10:00～ 夏のべったんこ絵手紙	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操	13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	14:00～ 霧が丘ほっと・るむ	
9	10	11	12	13	14	15
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ		9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操	10:00～ 親子deヨガクラス 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	9:45～ 健康体操 10:00～ キッズチャイニーズクッキング	
16	17	18	19	20	21	22
9:30～ 霧が丘MSO 研究部共催 「終活みちるべ」	9:30～ 霧サポ手芸班 10:00～ Yakult おなか元気教室 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会		10:00～(受付) 健康チェックの日	13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	9:45～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操	10:00～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 13:30～ 医療相談	
30	31					

事業に関するお問い合わせはこちらへお願いします ☎045-920-0666

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：林 ゆかり 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘 3-23 休館日：毎月第 4 月曜日（祝日の場合は翌火曜日）
開館時間：平日・土曜日 9 時～21 時（夜間施設利用が無い場合に限り 18 時閉館） 日曜日 9 時～17 時
休館日は施設メンテナンスを行っておりますが、相談業務（9 時～17 時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、
北門からお入りください。作成後に変更になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。《2026 年 7 月 22 日現在》

霧が丘 ケアプラザ通信

Vol.110
2026

令和8年 8月号 Vol.110（隔月発行）
発行責任者：林 ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

あなたの力が
地域の笑顔に
つながります

いっしょにボランティアしよう！

自分のペースで、できることから始めてみませんか？
あなたのやさしさや経験が、誰かの支えになります。

ボランティアさんの声

- 「ありがとう」の言葉が嬉しくて、毎回元気をもらっています。
- 自分の時間が人の役に立って、生きがいになっています。
- 新しい出会いやつながりができて、毎日が楽しくなりました！

さまざまなボランティア活動で、地域を支えています！

子育て支援事業

ケアプラザの子育て支援事業内で会場設営・受付・片付け・子どもの見守りのサポートをします。

花壇整備

お花の手入れや、お水やりなど花壇を定期的に整えます。

デイサービス
お茶出し・ドライヤーなど

デイサービスでのお茶出しやドライヤーかけ、傾聴などのサポートをします。

クラフトボランティア

子育て支援事業の工作準備やイベント準備等の工作のサポートをします。

霧サポ手芸班

横浜市立若葉台特別支援学校の生徒さんが使用する教材などを作成します。

チラシ掲示・配布作業

ケアプラザの事業カレンダーや講座のチラシを掲示するお手伝いをします。

私たちといっしょに
ボランティアしませんか？

興味のある活動がきっと見つかります！
まずはお気軽にお問い合わせください。

見学・体験も
大歓迎です！

うれしいお知らせ
よこはまシニアボランティアポイント対象

ボランティア活動は、あなたの生活を豊かにし、地域を元気にする力になります。
一歩ふみ出すその気持ちを、私たちは応援します！

地域包括支援センター便り 相談専用ダイヤル ☎ 045-922-6633

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための身近な“相談窓口”です。

- ✓介護や認知症のこと
- ✓健康や生活の不安
- ✓権利を守る支援
- ✓地域の支え合いづくり 等

成年後見制度について知りたい

家族が認知症かも!?

こんなお悩み
ございませんか？

介護が必要かも知れないけれど、
まず何をしたらいいか
分からない

転びやすくなって
きたので予防したい

小さな心配ごとでもお気軽にご相談ください。
相談は無料で相談情報や個人情報などの秘密は守られます。



講座開催のお知らせ

＼ お友達を誘って、お気軽にご参加ください ♪ ／

霧が丘 いきいき健康塾

～いつまでも自分らしく健やかに～
身体を動かすこと、お口の健康のこと、栄養のこと
フレイル予防に大切な3つのテーマをお送りします！
※フレイル予防とは…加齢に伴う筋力や心身の活力の低下を防ぐための取り組みです

9月1日(火) 10:00～11:30
9月15日(火) 10:00～11:30
9月29日(火) 10:00～11:30



講師：ひろせ めぐみ先生
お口の健康を保つため、歌って楽しく噛む力・飲み込む力を維持しましょう！

講師：久野 秀隆先生
体操や身体の動かし方を学び、人とのつながりを大切にしながらフレイルを予防していきましょう！

講師：雪印ビーンスターク 株式会社 栄養士
低栄養を予防する食事のポイントを学び、まんべんなくしっかり食べて健康な身体づくりをしましょう！

おすすめ 全3回の連続受講 ※各回のみの受講も可能

会場：霧が丘地域ケアプラザ 2階 多目的ホール1
費用：無料
定員：各回20名程度(先着順/予約制)
申込期間：令和8年8月1日(土)～各講座前日まで
申込方法：窓口、電話、公式LINE



1時間ほどで大丈夫 子どもの預かり送迎できる人 横浜子育てサポートシステム提供会員 募集中



横浜子育てサポートシステムは、地域の中で、子どもを預けたり、預けたりすることで、人と人とのつながりを広げ、地域ぐるみでの子育て支援を目指しています。資格は不要です。(研修あり) 子育てが一段落された方、シニアの方、男性の方も活躍されています。皆さん、地域の子どもたちとふれあい、イキイキ・キラキラと活動されています。

提供会員になるには
まず、入会説明会にご参加ください

入会説明会日程

1時間につき
1000円～の
有償ボランティア
です

9月12日(土)
13:30～14:30
霧が丘地域ケアプラザ

研修(無料)は
e-ラーニング
+実地研修(1日)

入会説明会は
預けたい方
(利用会員希望者)も
ご参加いただけます



横浜子育てサポートシステムは、横浜市の子育て支援制度です

霧が丘デイサービスより

☆お問い合わせ☆ 045-920-2020

土に触れたい!!野菜を育ててみたい!!と利用者様からご要望にお応えして始まった霧が丘農園!夏を迎え、見事に育った野菜の収穫が始まり、その野菜をふんだんに使い、野菜カレーを作りました。自家製野菜の味は、満点でした!その他、様々なイベントやプログラムが開催されております。いつでも見学できますので、お気軽にお問い合わせください。



霧が丘地域ケアプラザデイサービスホームページ・Instagramはこちらから→



Dr.よしだの健康コラム



霧が丘地域ケアプラザ協力医
よしだ健康ケアクリニック院長
吉田保男先生

「高血圧管理・治療ガイドライン2025について」

2025年に6年ぶりに改訂された高血圧治療ガイドラインは予防も含めた管理の部分も強調されて「管理・治療ガイドライン」という名称になりました。その改訂の最も大きなポイントについて簡略に説明します。まずは大きく次の3ポイントが挙げられます。

1. 予防も含めた管理の部分が強調されたこと。
 2. 降圧目標を年齢や病態のかかわらず130/80mm未満というシンプルな値にしたこと。
 3. 降圧薬の選択について降圧目標を最重点とすることで選択の自由度は広がったこと。
- 第1のポイントとして、名称を変更した意図はガイドラインを大まかに予防、一般的な治療、専門的な治療の3部構成として広く異なる対象と利用者を想定したことによります。特に第2部を標準治療に絞ったことで治療される患者さんにも分かりやすいシンプルなものになっていることです。

第2のポイントについては2019年ガイドライン140/90mmHg未満の降圧目標の推奨を年齢や病態に関わらず「診察室血圧<130/80mmHg、家庭血圧<125/75mmHg」としたことです。

これは治療する医師が患者さんに問題となる事象が発生すれば降圧薬の減薬、緩徐なスピードで降圧する等の対処で対応可能となるという考えによります。さらに外来通院が困難なレベルの高齢者には健康機能状態をもとにカテゴリー分類を行い降圧指針が出されています。

第3のポイントについては生活習慣におけるレジスタンス運動(スクワット、腕立て伏せ、ダンベル体操で筋力や筋肉量を高める運動)は有酸素運動と同等の降圧効果があると考えられ強く推奨されています。降圧薬は4群に分類され一部の降圧薬の積極的適応例を除いては、どの薬剤から始めてもよいとされます。また降圧目標達成には2025年では3段階の治療STEPが示され必要があれば積極的に増薬や他剤との併用を開始することも推奨されています。

最後に日本高血圧学会はさまざまな形で国民の皆様に事実の情報発信を努めています。それが下記の「高血圧の10ファクト」です。

- ①食塩(ナトリウム)の摂取を減らしましょう
- ②カリウムを積極的に摂りましょう(注意)ドクターにカリウム制限を指示されている方は除きます
- ③太りすぎに注意しましょう
- ④運動する習慣を身に付けましょう ウォーキングなどの運動を毎日30分以上、低強度の筋力トレーニングのようなレジスタンス運動は毎日20分、両方合わせて行う場合は週2～3回程度。合計で週200分程度が理想です
- ⑤アルコールの飲み過ぎに気を付けましょう
- ⑥禁煙をしましょう
- ⑦寒すぎに注意
- ⑧良質な睡眠をとりましょう
- ⑨便秘を避けましょう
- ⑩リラックスを心がけましょう

LINE お友達募集中!

Instagram フォロ-お願いします



お友達登録すると、
講座情報が届きます!
講座のお申込みがとても
便利になります♪



霧が丘地域ケアプラザで
開催した講座の様子や
お知らせなどを写真で
ご覧いただけます♪