



# はなだてだより



第235号

横浜市下倉田地域ケアプラザ

令和5年10月号



ケアプラザ来館の際には、事前検温を行い、マスクの着用、上履きのご持参にご協力をお願いいたします。

**サロンのはなだて** **申込み制**

## 何かをしながらか体操

日時：10月28日(土) 10:00~11:00  
 講師：久保田 麻紀氏 (戸塚スポーツセンター所長)  
 内容：座りながら体操、何かをしながらか体操  
 持ち物：飲み物・室内履き(スリッパ不可)  
 定員：先着20名  
 対象：どなたでも  
 費用：無料  
 動きやすい服装でお越しください。

座り「ながら」何かをし「ながら」出来る体操です。楽しく体を動かしましょう~

下倉田地区社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ共催事業

**GoGo (健康)** **歩く脳トレ・転倒予防** **申込み制**

## スクエアステップ教室

11月1日、15日、29日、12月13日  
 全4回(水)10:30~12:00  
 会場：下倉田町内会館  
 講師：吉倉 育子先生(スクエアステップ指導員)

スクエアステップは色々なパターンのステップを見て覚えて行うエクササイズです。楽しく脳トレ、転倒予防ができます。

対象・人数：65歳以上の方 4回全て来られる方14名程度

申込：下倉田地域ケアプラザ ☎866-2020  
 締切：10月15日(日) 申込多数の場合抽選  
 持物：上履き タオル 飲み物

**予告**

## 下倉田ケアプラザ祭り

10年12月2日(土) 10:00~14:00

### 開催予定

詳細は、次号をご確認ください。

**ハートぽっぽ** **しゃぼん玉の中に入れてみよう** **申込不要**

日付：10月11日(水)  
 時間：10:00~11:00※しゃぼん玉実施時間 (ハートぽっぽ：開催時間9:30~11:30)  
 場所：下倉田地域ケアプラザ  
 参加費：無料 ※当日直接おこしください。  
 対象：未就園児とその親(きょうだいは未就学児も可又保育園児も可)  
 共催：下倉田社会福祉協議会・下倉田地域ケアプラザ

緑茶、紅茶も準備しています

# アランチャ

~おいしいコーヒーの飲むサロン「アランチャ」で折り紙や将棋をしませんか?~

地域の誰もがゆったりと過ごせる場所としてサロンを実施しています。認知症の方でも障害のある方でもどなたでもご参加いただけます。過ごし方自由、出入り自由です。

日程：毎月第3土曜日 次回 10月21日  
 場所：下倉田地域ケアプラザ  
 対象：どなたでも  
 費用：100円(飲み物代)

時間：9:30~11:20  
 内容：折り紙、将棋など  
 申込：不要

折り返しはタヌキを折ります! (Illustration of a red Tanuki character)

「アランチャ」はイタリア語でオレンジという意味です。認知症の普及啓発のシンボルカラーがオレンジ色という事から由来しています。

各事業のお申込みは・・・  
**下倉田地域ケアプラザ** 電話番号：045-866-2020  
 講座のお申込み時に頂く個人情報適切に管理し、目的以外での使用はいたしません。

# 協力医 山田先生のお話

皆様、がんを予防できるワクチンについてご存知でしょうか？それは、子宮頸がんに対するワクチンです。日本では毎年約 11000 人の女性が子宮頸がんにかかり、毎年約 2900 人の女性が命を落とします。20 代以降の若い女性に増えていて、子供を残して亡くなるお母さんのケースが多いことから、「マザーキラー」とも呼ばれます。子宮頸がんの原因については、ヒトパピローマウイルス (HPV) というウイルスが性交渉によって子宮頸部に感染し、感染した女性の一部でがん化するためです。この HPV の感染を防いでくれるのが HPV ワクチンです。



2006 年より欧米で使用が開始され、日本でも 2009 年 10 月より「HPV ワクチン＝子宮頸がんワクチン」として接種が始まり、2013 年 4 月より定期接種化されました。しかし、世界的には日本だけが接種率が低いままでした。その理由は、子宮頸がんワクチンの定期接種後に生じた副反応がクローズアップされ、2013 年 6 月より定期接種が中断されたためでした。この副反応とワクチンとの因果関係を調べる目的で行われた名古屋スタディでは、中学 3 年生～大学 3 年生の女性約 7 万人を対象にアンケートを実施し、月経不順、疼痛、倦怠感、記憶障害、歩行困難、四肢の脱力を含む 24 の症状に関してワクチン接種者と非接種者として比較したところ、症状発現に差はなく、ワクチンとの因果関係は示されませんでした。これを受けて現在日本でも、小学校 6 年生から高校 1 年生の女の子を対象に、再び定期接種として無料で受けることができるようになりました。

2013 年 6 月から現在に至るまで国が HPV ワクチン接種を差し控えたことにより、1997～2007 年に生まれた女性が子宮頸がんワクチンを打ち損ねた女性とされています。最近の研究では、日本が HPV ワクチン定期接種を再開させると、この世代の女性のうち約 15000 人の発症と約 3000 人の死亡を防ぐことが可能と推測されています。そのため、この世代の女性に対する HPV ワクチン接種についても、キャッチアップ接種として、公費負担により無料で受けられるようになりました。

皆様、若い世代の女性が将来子宮頸がんにかかって苦しまないよう、対象の世代の女性の方が身近にいらっしゃれば、この接種についてお伝えいただくとともに、接種を前向きに考えてみてもらってはいかがでしょうか？

横浜南まほろば診療所  
院長 山田 英人 先生

日	月	火	水	木	金	土
10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
貸し館予約開始 電話受付 9:00～ ラジオ体操 15:30～	遊び場しゃべり場 ほっと対話10:00～				リユースの会 11:00～	
10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
			ハートぽっぽ 9:30～		楽今日サロン 9:30～ (かざ編・麻糸・園芸・将棋)	
10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
ラジオ体操 13:30～	休館日	遊び場しゃべり場 ほっと対話10:00～				アランチヤ 9:30～
10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
	遊び場しゃべり場 ほっと対話10:00～					サロンはなだて 10:00～
10月29日	10月30日	10月31日				
	遊び場しゃべり場 ほっと対話10:00～					

## 個人作品展

10月の作品展は地域の方の「似顔絵」作品展です。

展示期間：10月1日(日)～10月28日(土)  
展示場所：下倉田地域ケアプラザ1F

## 個人ボランティア活動紹介

ケアプラザでは、随時個人の方のボランティア活動をお待ちしています。

- ・2階 デイサービスの、お茶出し  
ドライヤーかけ
- ・1階 調理室のお盆磨き など

※上記ボランティア活動は、シニアボランティアポイントの対象です。カードを持っているけどボランティア活動をしていない方など、ぜひご連絡ください。

毎月のカレンダーについて 緑の字→直接来館 OK 黒い字→事前申し込み制

※当面の間、貸し館の予約は電話受付で行います。

### 横浜市下倉田地域ケアプラザ

〒244-0815  
横浜市戸塚区下倉田町1951-8  
TEL 045-866-2020(代表)  
TEL 045-866-2063(相談専用)  
FAX 045-860-0200  
E-mail: shimo-tiiki@hirakukaicp.or.jp  
U R L: http://www.hirakukaicp.or.jp/



- ・戸塚駅東口②番乗場から「見晴橋」行きバス停「下倉田花立」下車徒歩5分
- ※ 車でのご来所はご遠慮ください