

# ケアプラザ通信



▲ホームページ



## イベント・講座案内



### 介護者のつとめ ほっこりクラブ

要事前申込

1. 短編ドラマ 横浜市「人生会議」  
(出演：高島礼子、竹中直人)を観よう
2. 介護保険の勉強会

開講日：6月24日(水)  
時間：10:00~12:00  
参加費：無料  
定員：10名



介護に関心のある方はどなたでも参加できます

### やました地域食堂 みんなでごはん

事前申込み  
申込み期限  
6月5日17時

開催日：6月10日(水)  
時間：17:00~19:30  
場所：北八朔上自治会館  
参加費：こども(18歳まで) 100円  
シニア(75歳以上) 100円  
大人(19歳~74歳) 300円  
申込み：山下地域ケアプラザ 045-931-6275  
問合せ：主任児童委員 油井 文  
070-6634-6882



### スマートフォン講座

要事前申込

開講日：7月1日(水) スマホ用語と二次元コードの読み方  
7月7日(火) ヨコハマ生活応援クーポン申請サポート  
時間：10:00~11:45  
定員：10名(先着順)  
参加費：無料  
対象：山下地区在住者  
持ち物：スマートフォン、クーポン案内はがき



### 男性のための運動講座 筋トシ!で若返り!

要事前申込

開講日：5月18日(月)  
時間：13:30~15:00  
定員：10名(先着順)  
参加費：無料  
持ち物：動きやすい服、室内用運動靴  
タオル、飲み物  
講師：日本ウォーキング協会 公認指定員  
瀧田 三枝子氏



### おもしろ科学体験塾 ふしぎなヘロンの噴水



目に見えない空気や水の圧力を調べます。  
紀元前の人々の知恵が生み出した不思議な噴水を作ろう。

要事前申込

開催日：7月4日(土)  
時間：13:30~16:00頃(受付13:00~)  
場所：山下地域ケアプラザ  
定員：24名(保護者も参観できます)  
参加費：600円(傷害保険料含む)  
対象：小学3年生~中学2年生

主催：おもしろ科学たんけん工房  
共催：山下地域ケアプラザ  
後援：横浜市教育委員会

申込期間：6月21日(日) 必着  
申込み：おもしろ科学たんけん工房のHPから申込み  
問合せ先：横崎 (TEL:050-3577-5829)



詳しくはチラシをご覧ください。  
チラシはおもしろ科学たんけん工房のHP(右の二次元コード)や山下地域ケアプラザ館内で入手できます。



体調不良の場合は参加を控えてください。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ TEL045-931-6275

# 岩波先生の健康コラム



## 食物アレルギーについて

本来は無害な食べ物に身体が異物と勘違いして免疫システムが過剰に反応して様々なアレルギー症状を起こす現象です。症状は皮膚のかゆみや蕁麻疹、鼻づまりや息苦しさ、腹痛、嘔吐、唇やまぶたの腫れなど軽症から重症まで人によって様々です。全身に複数の重い症状が急速に現れる場合をアナフィラキシーといて命にかかわる危険を伴います。よく見られるのは皮膚や粘膜の急激な症状(全身の蕁麻疹や紅潮、口周辺やまぶたの膨張など)でさらに血圧低下、呼吸困難、失神、腹痛や嘔吐などの症状を伴うとアナフィラキシーの可能性が高いとされています。アナフィラキシーの症状は短時間で進行してショック状態に陥り命の危険を伴いますので疑わしい症状がみられる時は大至急救急車を呼び、アドレナリンの自己注射製剤「エビペン」を持っている場合は迅速に使用します。



エビペン

アナフィラキシーは薬剤や昆虫(蜂など)の毒でも起こりますが一番多い誘因は食物です。食物で発症頻度が高いものは牛乳、鶏卵、小麦、木の実類といわれています。他にはそば、エビ、果物、大豆、魚、魚卵などによる発症もみられます。最近ではクルミの割合が急激に増えているとの報告があります。喘息などの持病を持っている人はアナフィラキシーの症状が重くなりやすいので気をつけましょう。また風邪や疲れなどの体調不良、過度の運動やストレスなども症状を促進させる要因となります。誘因となる食物を食べた後2時間以内に運動するとアナフィラキシーを起こす病態もあり食物依存性運動誘発アナフィラキシーと呼ばれており学校の体育教育の現場では特に配慮が必要です。



今年4月から横浜市立中学校でも全校給食制度が始まりました。実施方式は業者が市の給食センターで調理した弁当を食管の汁物、牛乳とセットでデリバリーする方法で原則全員給食制度とのことです。食物アレルギーへの配慮については市の栄養士が献立を工夫しており学校に申告するとアレルギー代替食などが提供されるそうです。しかしながら重い食物アレルギーなどで対応が困難な場合は各自弁当の持参もしくは副食のみ持参を依頼されるそうです。



## グリーンフェスタ in 八朔

5月10日(日)「グリーンフェスタ in 八朔」が北八朔公園で開催されました。さわやかな五月晴れのなか、会場にはいろいろな食品や飲み物、野菜販売などの出店が並び、ステージでは各団体による演奏やダンスなどのパフォーマンスがあり大変賑わっていました。

山下地域ケアプラザは恒例のラジオ体操をみなさんと一緒に元気におこないました。テントブースに開設した認知症テストと母の日のフラワーバスケット工作には朝から多くの皆さんにお立ち寄りいただきました。また、ケアプラザで活動されている団体「ぼちぼち倶楽部」のメンバーが制作したプラかごバッグの販売も好評でした。売上金の一部を地域食堂「みんなでごはん」へ寄付しました。

