



白朋苑での取組み、地域（大岡地区、別所地区）での様々な活動の様子を随時ホームページやブログで紹介しています。新たな発見があるかもしれませんので「白朋苑」で検索してみてください。

好評につき  
第二弾

## いつまでも自分の足で歩きたい・・・ 体づくり をしてみませんか？



- 7/25(水) 「歩く」ってどういうこと？
- 8/8(水) ずっと歩くための食事のお話
- 8/22(水) 歩くための運動の実践
- 9/12(水) 膝・肩・腰痛にツボを使ったセルフケア
- 9/19(水) 転ばない環境づくり

会場

白朋苑 地下食堂

※最終日のみ 9:30～10:30、それ以外は 13:30～15:00

### <お問合せ>

地域包括支援センター白朋苑  
TEL 742-0866  
担当：宍戸

### お元気で21健診のご案内

日時：7/11(水) 9:15～11:00  
会場：白朋苑 地下食堂  
対象：おおむね 65 歳以上の方 費用：無料

### 星野 Dr の健康コラム 「肝炎ウイルス検査を受けましょう」

先日テレビで「がんにならないための検査」と題する番組がありました。有名な番組なのでこの回もご覧になった方は多いと思います。主な内容は肝臓がんの原因の約8割がウイルス性肝炎（B型肝炎とC型肝炎）で、持続感染している方を肝炎ウイルス検査で見つけましょうということです。あらゆるガンが対象ではなくややオーバーな題名でしたが、検査で肝炎ウイルスを持っていないことがわかれば将来肝臓がんになる可能性がかなり低いのは事実です。日本人でB型肝炎の持続感染者は110～140万人、C型肝炎の持続感染者は190～230万人といわれています。横浜市でも肝炎ウイルス検査（検査したことがない市民で一生に一度無料で受けることができる検査）は多くの医療機関で実施されておりますが、神奈川県での肝炎ウイルスの認知度は50%以下、検査受診率は23.2%とかなり低い実態です。一回検査してどちらのウイルスにも感染しなければ将来も感染者となることはまずありません。また感染者であっても最近のウイルス治療薬（特にC型肝炎治療薬）は副作用も少なく、治療効果も非常に良好です。テレビを見て触発されたコラムですが、確かにぜひ受けておくべき検査なので今回とりあげました。

（大岡医院 星野真人医師）



## 介護保険出張説明会のご案内

介護保険？ 聞いたことはあるけどどういふものかよくわからない・・・、知ってはいるけどどう使うのだろう？ そんなときはご一報ください。

自治会・町内会、老人会ほか各種会合等にお邪魔してご説明します。

もちろん**無料**！ 日程、時間はご相談ください。



## 新職員紹介

介護予防プランナーの山中です。

地域の皆様が生活の中で生きる意欲が高まり、笑顔で過ごせるようサポートして参ります。

よろしくお願い致します。

## 掃除の便利グッズ等の情報提供について、ご協力ありがとうございました！

1月から募集していた「掃除の便利グッズ」や「一人でも楽に掃除ができる方法」等の情報について、南区内で多くの方々からお寄せいただきました。

10/7(日)「いきいきふれあい南なんデー」にて全ての情報を公開させていただく予定ですが、今回はその中から一部をお知らせいたします。

なお、公開する情報は全て個人の体験や感想に基づくものとなっておりますので、実践される場合は、ご自身の責任で慎重に行うようお願いいたします。

### 【掃除の便利グッズ】

- ハンディーワイパー  
おすすめポイント⇒柄が曲がるものは、高い棚の上部も掃除できる。
- 針金ハンガーに布を挟み固定させる  
おすすめポイント⇒細かいところの掃除が出来る。  
水で濡らしてふき取る事も出来る。



### 【楽に掃除ができる方法】

- 新聞紙や茶葉をぬらして床にまいてからホウキで掃くと、ホコリがよくとれる。出がらしの茶葉を有効活用できるメリットもある。
- 捨ててもよい手袋や靴下等を手にはめると、床などの拭き掃除が簡単にできる。

<お問合せ> 担当：生活支援コーディネーター 竹田

TEL：742-0866、FAX：742-3371

メール：GSP30127@nifty.com

編集後記 うっとおしい梅雨ですが、カラオケで思いっきり歌ってストレス発散したり、ゆっくり水族館やプラネタリウムで気分転換。紫陽花やホタルもこの時季限定。暑くなる前のひと時です。楽しくすごしたいですね。

