



皆さま、新年あけましておめでとうございます。

2020年は新型コロナウイルスの影響で様々なことが制限され、『何気ない日常のありがたさ・大切さ』を実感するという、これまでにない一年になってしまいました。洋光台地域ケアプラザも、デイサービスは感染予防を徹底して行っていたが、一時は相談以外の来館をお断りする閉館対応となりました。現在は、感染予防対策を行ったうえで段階的に以前の活動に戻りつつある状況です。未だ収束が見通せない状況ではありますが、令和3年度から始まる『第4期地域福祉保健計画』に基づいた、誰もが住みやすい洋光台のまちづくりに、できることから取り組んでいきたいと考えています。2021年は、昨年延期になった洋光台50周年の記念行事があります。明るい年となりますように。

本年もどうぞよろしく願いいたします。



所長 小島 順



## ケアプラザ協力医の健康コラム(ワクチンって何?)

うちのパークサイドクリニック 院長 内野 正文



コロナウイルス第三波襲来中でますます世の中は大変ですが、その解決法の一つ、ワクチン開発が実用化に向けてかなり前進したようです。今回は、ワクチンとはどのようなものか、お話ししたいと思います。

感染症から体を守る方法として予防接種があります。予防接種に使用する薬品を**ワクチン**と呼びます。何故ワクチンと呼ばれるのかというと、世界初のワクチンである天然痘ワクチンが雌牛から取られたため、ラテン語のVacca（雌牛）に由来するからです。



感染症にかかると、体の中で、抗体という細菌やウイルスなど生体にとって異物にある目印に特異的に結合して、その異物を生体内から除去する分子が作られ、新たに外から侵入する病原体を攻撃するしくみができます。このしくみを「**免疫**」といいます。免疫の仕組みを利用して、感染症を予防するのが**ワクチン(予防接種)**です。



実際の病原体が侵入するより前に、毒性を弱める処理をした生きた病原体（生ワクチン）や感染力をなくす処理をした死んだ病原体（不活化ワクチン）を体内に入れ、あらかじめ抗体を作らせておきます。これによって感染を予防したり、たとえ感染したとしても重症化を抑えたりすることができるのです。日本では、早ければ来春からコロナワクチン接種が始まるようです。接種で**集団免疫**が達成して、生活が正常化するのが待ち遠しいですね。



# 活動報告 10/19(月)ぷらっと さつまいも掘り

## With野菜づくりサポーター

- 9組の親子が参加しました。野菜作りサポーターの方4名と一緒に楽しくさつまいもを掘りました。当日のご様子を写真で紹介します。



### 【野菜作りサポーター】2020年8月に発足！

- 洋光台地域ケアプラザのミニ畑やプランターを使用して、野菜作りをお手伝いしているボランティアさんです。シルバー人材センター（磯子事務所）会員の方にも関わってもらい、メンバーは9名います。育てた野菜を地域ケアプラザの事業で利用したり、地域の方にお気持ちでお譲りすることもあります。毎月第3火曜日10:00～11:30定例会+作業を行っています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

### お知らせ 大型ミシンのご寄付のお願い

- 地域ケアプラザの自主事業の手芸用品を作成する「ちくちく」で使用します。
  - ご寄付をして下さる方は、窓口を持ってきていただくか、お電話していただければ取りに伺います。どうぞ宜しくお願いします。
- ※小型ミシンはご遠慮ください。



### 今後の予定 アンサンブル～介護者のつどい～

- 毎月第四木曜日に開催！ 1/28. 2/25. 3/25 時間：13:30～15:00
- ※ご本人と一緒にお越しの場合は、別室にて対応します。事前にご相談下さい。

### 親子の交流スペース ぷらっと

- 1/18～毎週月曜日10:30～12:00に変更となります。申込・参加費は不要！おもちゃ一部貸し出し、水分補給以外の飲食はご遠慮ください。

### 横浜市洋光台地域ケアプラザ

〈住所〉横浜市磯子区洋光台6-7-1  
〈電話〉045-832-5191 〈FAX〉045-832-5138  
〈開館時間〉9:00～18:00  
※日・祝日は17:00閉館（コロナの為）  
〈休館日〉毎月第3月曜日 年末年始（12/29～1/3）  
〈交通機関〉JP根岸線 洋光台駅 徒歩12分  
市営バス107系統 洋光台第四小入口下車  
111系統 洋光台5丁目下車 45系統 洋光台6丁目下車



発行日：令和3年1月1日  
発行責任者：所長 小島 順

### 「スイッチON磯子」 (地域福祉保健計画)

地域で支えあえる関係を作ること为目标にした福祉の計画です。「誰もが幸せに暮らせるまち」を目指し、様々な取組みを実施しています。

