

2025年  
4月号

# 『和み』

## ケアプラザからのお知らせ

皆さんの活動の輪を広げるお手伝い

## 参加者募集!

### みんなで歌おう昭和歌謡

懐かしい歌を歌って楽しく過ごし  
口腔体操で口腔機能を高め  
キレイと元気を手に入れましょう♪

5月15日(木)  
15:00~16:30

- 【参加費】 無料 ※要事前予約
- 【定員】 30名
- 【持物】 上履き
- 【対象】 どなたでも
- 【場所】 中村地域ケアプラザ



こどもカフェ  
作って食べよう!  
5月17日(土)  
10:00~12:00



- 参加費：400円(飲み物付)
- 定員：12名 ※要事前予約
- 対象年齢：5歳~小学生

(小学2年生まで保護者付添)

- 持物：うわばき、エプロン、三角巾
- 申込方法：窓口、電話にて受付

### ボランティア募集!

### 調理室 大掃除

シニアボランティア  
ポイント  
福祉保健活動  
対象事業

5月1日(木) 9:30~12:00

場所：中村地域ケアプラザ 調理室

ご協力をお願いいたします

- 定員：10名 持物：上履き、エプロン
- 申込方法：窓口、電話にてお申込み下さい。



### 『へいへいほー』パン出張販売会

& 中村オレンジカフェ

日時：4月9日(水) 12:00~  
場所：中村地域ケアプラザ

※パンの販売は売り切れ次第終了となります。  
※オレンジカフェの参加費は100円です。



### ゆったりストレッチ

椅子を使ってストレッチや軽い  
筋トレ、脳トレ体操などを行います。

毎月第1・3木曜日 好評開催中!!

13:00~14:30

- ・4月10日、17日
- ・5月15日、29日
- ・6月5日、19日

- 参加費：300円/1回
- 定員：18名 ※要事前予約
- 講師：藤巻かおりさん
- 持物：フェイスタオル、飲み物、上履、動きやすい服装



講座のお申込みは、先着順に受付しています。参加費は、おつりの無いようご協力をお願いいたします。

★お申込み・お問合せ Tel: 045-260-5100 Fax: 045-260-5102

ケアプラザの自主事業は近隣地域の方を優先いたします

南区地域包括支援センター社会福祉士合同

# 司法書士巡回相談

遺言を書いて  
おきたいけれど  
どうしたらいいの？  
親の金銭管理  
が心配…

日時：令和7年5月17日（土）13:00～15:00

場所：中村地域ケアプラザ

参加費：**無料**



定員：4組（先着順） 1組：30分間の相談

問合せ：中村地域包括支援センター 045-260-5100

## 増田先生のお話コーナー

## ピロリ菌について

4月14日はピロリ菌検査の日です。

ピロリ菌が発見される前は、ストレスや刺激性の強い食事、過度の飲酒、喫煙等が胃潰瘍や胃炎の原因として考えられていましたが、ピロリ菌の発見により、胃潰瘍の70%がピロリ菌感染によるものと判明しました。また、胃潰瘍以外にも、胃がんや胃MALTリンパ腫、慢性胃炎、特発性血小板減少性紫斑病、逆流性食道炎、鉄欠乏性貧血、慢性蕁麻疹、動脈硬化症等の疾患にもピロリ菌が影響していると言われており、一部の疾患では保険診療でピロリ菌の除菌療法を受ける事が出来ます。

ピロリ菌の診断は通常は上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)で行いますが、人間ドックなどでは呼気ウレアーゼ試験や抗体検査、便培養検査等の簡単な方法を用いる事もあります。ただし、内視鏡以外の方法でピロリ菌感染が判明した場合でも、治療を受けるときには内視鏡検査が必要になります。

ピロリ菌の感染経路については、乳幼児期に菌に感染している人との濃厚接触や、菌に汚染された水を摂取する事などが考えられています。逆に、通常の人では免疫力が完成しているため、除菌治療が成功した後に再度ピロリ菌に感染する可能性は少ないと考えられます。

中村地域ケアプラザ協力医 碧水脳神経クリニック 増田 励

お申し込み・お問い合わせ 電話 260-5100 中村地域ケアプラザ