



星川地域ケアプラザ イメージキャラクター “ほっしいー”

発行：福) 横浜市福祉サービス協会
 横浜市星川地域ケアプラザ
 住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町5-11
 TEL：333-9500 FAX：340-2100
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>
 発行責任者： 所長 大和田 佳恵
 地域交流版 第130 R6年2月1日発行

新任と退職職員のご挨拶

よろしくお祈いします!

令和6年1月1日付で地域包括支援センターの社会福祉士として異動して参りました。西本晶子(にしもとあきこ)と申します。地域のみなさまと一緒に歩んでいきたいと思っておりますので、これからどうぞよろしくお祈い致します。



西本 晶子
社会福祉士
地域包括支援センター

よろしくお祈いします!

令和6年1月1日付で生活相談員兼介護職員として入職しました高山もも子(たかやまももこ)と申します。皆さまと笑い合うことが大好きなので、色々なお話を楽しく過ごしていきましょう。「星川」のいい所もたくさん教えてください。皆さまが安心して過ごせるよう、精一杯取り組み参ります。よろしくお祈い致します。



高山 もも子
デイサービス
生活相談員

お世話になりました。

私事により、1月をもって退職となりました。短い期間ではありましたが、地域の皆様のあたたかさに触れ、たくさんの経験をさせていただきました。ここでの経験を糧に今後も精進いたします。本当にありがとうございました。



永井 友紀衣
保健師
地域包括支援センター



横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。

保土ヶ谷区知ってつながる障がい児地域交流推進事業



ほっとフレンズ 春 2024 和太鼓叩こう! 玉ねぎ染めをしよう!

【日時】3月24日(日) 10:00~12:00
 【場所】上菅田地域ケアプラザ 多目的ホール 駐車場あり
 【内容】和太鼓体験 保護者の方は玉ねぎ染め体験
 【対象】保土ヶ谷区在住・在学の小学生~高校生と保護者
 【募集】10組(一家族大人1名まで)
 【参加費】1組500円(参加賞:太鼓のばち)
 【受付】横浜市保土ヶ谷区社会福祉協議会宛に右記の「二次元コード」にてお申し込みください
 【主催】ほっとフレンズ実行委員会

応募はこちらから




● ほっとフレンズ とは
 普段は、学校と自宅の往復になりがちな障がい児に「新たな出会いの場」「生活経験の拡大ができる場」「充実したひと時が過ごせる活動の場」「つながりが持てる場」を提供し、地域の共生をテーマに活動しています。

ボランティア大募集!

上記イベントをご支援くださるボランティアの方を30名募集しています。

内容	説明会・場所	活動日・場所
和太鼓体験 と 玉ねぎ染め体験	3月9日(土) 10:00~11:30 障がい児の理解学習と 車椅子体験 上菅田地域ケアプラザ	3月24日(土) 10:00~12:00 上菅田地域ケアプラザ

対象	障がい児への支援に関心のある方、移動支援ガイドボランティア、ケアプラザに関わりのあるボランティア、地域の主任児童委員	
活動内容	和太鼓体験に参加する障がい児のボランティア、その他運営のお手伝い	
申込み方法	下記連絡先まで、FAX・E-mailでお申し込みください。 FAXをご利用の際には、裏面の申込書に名前・年代・性別・住所・TEL・FAX・メールアドレス・学校名(学年)・職業・ボランティア経験の有無をご記入ください *申込み多数の場合は、抽選となります	
締め切り	令和6年2月29日(木)	
抽選・決定通知	令和6年3月1日(金) 発送	
申込み ・ 問合せ	横浜市保土ヶ谷区社会福祉協議会 TEL 045-341-9876 FAX 045-334-5805 E-mail h@shakyohodogaya.jp URL http://www.shakyohodogaya.jp	申込みはこちらから→ 

*活動日 3/24 のみ 500 円の費用弁償をお渡しいたします。

横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。

地域包括支援センター

フレ！フレ！ フレイル予防！！



① こころの健康：フレイル予防のためには、心の健康も大切です。

- *しっかりと休養、睡眠をとりましょう。
- *生活の中で困ったこと等ある時は身近な相談機関（区役所やケアプラザ）等に相談しましょう。
- *気になる症状があるときは、専門の医療機関に相談しましょう。

② 認知機能：認知機能の低下は、フレイルの大きな危険因子となります。

- *運動や栄養改善、社会活動に取り組んで脳の活性化を促進しましょう。
- *物忘れが気になる方は、まずかかりつけ医に相談してみましょう。
- *年に1回は、横浜市もの忘れ検診を受診しましょう。

③ 健康と医療：フレイル予防の為には自分の健康状態を知り、生活習慣病などの病気のコントロールも大切です。

- *自分の健康状態を知るためにも年1回「けんしん」を受診しましょう。
 - ▶横浜市国民健康保険の特定健康診査
 - ▶75歳以上の方を対象とする横浜市健康診査
 - ▶横浜市のがん検診
- *高血圧や糖尿病、肥満等は動脈硬化を起こし、脳卒中や認知症等になるリスクを高めるだけでなく、フレイルを加速させます。
- *運動や食事などの生活習慣を改善することで、さらなる治療の効果を期待できます。

POINT
 まずは、日常生活の中でからだを動かす工夫
 今よりも1日10分多くからだを動かす。家事の合間やテレビを見ながら「ハマトレ」の1ポーズを行うなど「ながら運動」も効果的!



参考：横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課
 「フレ！フレ！フレイル予防」リーフレットより

地域包括支援センター：地域の身近な相談窓口です。

お住まいの地域により、相談できるケアプラザが決まっています。

※ 担当者が不在の場合もありますので、来所相談の際は事前にご連絡ください。

担当地区：川辺町、天王町、星川1～3丁目、峰岡町1～2丁目、宮田町、明神台
 電話番号：045-333-9590（相談専用） FAX番号：045-340-2100



歩いているときに、つまづくことはありませんか？

年齢を重ねると筋力が低下しやすく、転倒して骨折するリスクも高まります。全身の筋肉量が減少することで、筋力・身体機能が低下することを「サルコペニア」といいます。

サルコペニアとなる原因は、①加齢②運動不足③病気や病気による後遺症④栄養不足があります。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、放置すると要介護になる危険性があります。また、サルコペニアが各種疾患の重症化や生存期間にも影響するとされ、注目されています。65歳以上の高齢者の15%程度がサルコペニアに該当すると考えられ、その割合は加齢に伴って増加し、女性よりも男性で高くなるなどの特徴があります。筋肉（筋力）は40歳頃から少しずつ減少し、70歳を超えた頃から自覚症状を認めるようになります。若い頃と同じような状態にまで戻すことは難しいですが、筋肉は運動と栄養により改善を期待することができます。

「最近、手足が細くなった」「重い荷物が持ちにくくなった」「椅子から立ち上がりにくい」などの症状がある場合には、かかりつけの医師に相談して下さい。



ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

2月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 かるがも健康体操教室	2 かるがも☆こころの親子教室 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	3
4	5	6 サロンほしかわ「折り紙」	7	8	9 星川おとなの部活「ポッチャ部」 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	10 音読倶楽部
11	12	13 サロンほしかわ「編み物・布布」	14 星川おとなの部活「スマホ部」	15	16	17
18	19 医療相談 星川おとなの部活「ゆる体操部」 和みのヨガ	20 サロンほしかわ「習字」	21 中央地区配食ボランティア	22	23 	24 ほどがやおもちゃ再生館
25	26 休館日	27	28 星川おとなの部活「散歩部」	29		

新春ウォーキング教室



寒梅などを見ながらしっかり歩こう！みんなで楽しく体力づくり

【日時】 2月15日(木) 9:30~11:30

【集合場所・時間】 星川中央公園(中トイレ前) 9:15(出発9:30)

【コース】 星川中央公園～保土ヶ谷公園～川辺公園

【内容】 季節の草花を愛でながらのふれあいウォーキング

【対象】 天王町・宮田町・川辺町・峰岡町1～2丁目にお住まいの方

【申込み期間】 2月7日(水)まで

【受付人数】 30名(先着順、人数に達し次第、締め切ります)

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物、汗拭きタオル *動きやすい服装でご参加ください *小雨決行です

【申込み】 星川地域ケアプラザ TEL333-9500

【問合せ】 中央地区社会福祉協議会 師尾(モロオ) TEL090-4751-7322



横浜市星川地域ケアプラザのご案内

住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町5-11

かるがも1階

TEL：333-9500 / FAX：340-2100

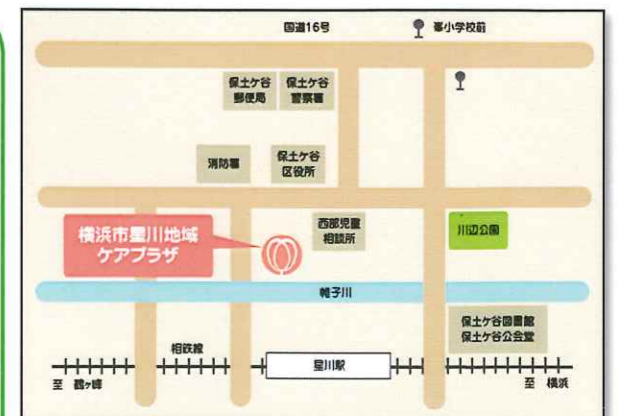
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>

開館時間：月～土曜 9:00～21:00

日曜祝日 9:00～17:00

休館日：第4月曜日、12月29日～1月3日

*横浜市星川地域ケアプラザは、横浜市より委託を受けて、社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が運営しています。



相鉄線星川駅北口下車 徒歩2分
 バス 峯小学校前下車 徒歩5分

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。