

10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 布おもちゃ制作 グループ「ちくちく」	3
4	5 星川おとなの部活 「ゆる体操部」 無料医療相談	6 サロンほしかわ 「折り紙」	7 中央地区 おたのしみ会	8 	9 布おもちゃ制作 グループ「ちくちく」	10
11	12  スポーツの日	13 ホッとするつどい あみあみスターズ®	14 星川おとなの部活 「スマホ部」	15	16 星川おとなの部活 「折り紙部」	17
18 音読倶楽部	19 和みのヨーガ 星川おとなの部活 「ゆる体操部」 無料医療相談	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 チームオレンジの つどい	24 パパ講座 2026
25 	26 休館日	27 あみあみスターズ® 音読倶楽部	28 	29 親子の 歯科講座 散歩倶楽部	30 星川おとなの部活 「季節飾り部」	31 

メンバー募集中

貸室登録団体活動紹介

中央地区 配食ボランティア

中央地区では、15年前より、お一人暮らしの高齢者の方々においしいお弁当を配食しています。

料理が大好きでボランティア活動にもご興味がある方、ぜひ私たちと一緒に活動してみませんか？

- 【日 程】 毎月第3水曜日(1月、8月休み)
 【場 所】 星川地域ケアプラザ2階 調理室
 【依頼内容】 お弁当作りや配送のお手伝い
 【対 象】 天王町、宮田町、峰岡1～2丁目、川辺町にお住まいの方
 【募集人員】 2～3名



お問い合わせ：星川地域ケアプラザ

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

(夜間利用がない場合は 18:00 閉館)

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。



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157号 R8年10月1日発

まるっと つながる！

保土ヶ谷区制プレ100周年記念事業

かるがものわいわいフェスティバル2026

11月8日(日) 10:00～14:00開催！！

～ 今年も、かるがもを会場に、お祭りを開催します！～



◆1階・2階 ケアプラザ

- 模擬店
- 福祉バザー
- ステージ
- みんなの広場
- 健康チェックコーナー
- サロンほしかわ作品展示
- 飲食コーナー

◆3階 社会福祉協議会

- 福祉バザー
- 赤い羽根共同募金ガチャ

◆4階 生活支援センター

自立支援協議会・区精神 net

- コーヒー販売
- こどもコーナー
- 情報コーナー
- 作品展示コーナー

かるがも
スタンブラリー

※ 一部内容が変わる可能性があります
 ※ 天候により開催を中止する場合があります

地域ケアプラザでの福祉・保健に関する
窓口相談時間変更のお知らせ

令和8年10月から、地域ケアプラザ窓口での相談時間が、下記の通り変更になります。

■福祉・保健に関する相談窓口の時間■

月曜日から土曜日 9時～17時

- 地域ケアプラザへ直接ご相談を希望される場合は、上記時間内にご連絡をお願いします。来所による相談を希望される際も、あらかじめお電話等でご連絡ください。
- 上記時間以外や休館日(年末年始及び月1回の施設点検日)にいただくお電話については、転送先の「相談専用コールセンター」にて、看護師等のコールセンタースタッフがご相談をお伺いします。

※ 地域ケアプラザの貸室等の開館時間については、これまで通りで変更はありません。

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。

和みのヨーガ

ゆったりと取り組む、簡単で楽しいヨガです。
音楽を聴きながら、肩の力を抜いて
身体と心を癒してリフレッシュしましょう♪
また、脳と身体を楽しみながらつなぐ
エクササイズも行っています。



秋コース	第6回	第7回	第8回
開催日時	10月19日(月)	11月23日(月)	12月14日(月)
	13時30分～15時30分(当日受付13時15分～)		
申込	窓口または電話にて受付中 星川地域ケアプラザ(333)9500		
対象	どなたでも 12名(先着順)		
参加費	500円(保険代含む)		
持ち物	体操のできる服装、汗ふき用タオル、飲み物		
会場	星川地域ケアプラザ 2階多目的ホール		

吉田クリニック 吉田雅伸医師による 【日時】10月19日(月) 11月2日(月)

無料医療相談

星川地域ケアプラザの協力医による無料の医療相談です。
健康についての不安など、お気軽にご相談ください。



【日時】13:30～14:20
※お一人様20分程度
【対象】どなたでも
【受付】要事前予約
(電話または窓口にて受付)
【場所】星川地域ケアプラザ 1階 相談室

楽しく子育て

参加無料

パパ講座2026



先輩パパである講師や
参加者と情報交換しましょう！
ママの参加も大歓迎です



絵本の読み聞かせ & 仕事と育児の両立講座

当日は絵本や手遊びなども行いますので、親子で気軽に楽しくご参加ください！

【日時】10月24日(土)
10:30～12:00
【場所】星川地域ケアプラザ
2階 多目的ホール
【講師】横浜/パパ講座認定講師
池田 浩久 さん
【対象】0～2歳児とパパ(先着10組)
【受付】9月30日(水)10時より受付

星川おとなの部活 季節飾り部



「かるがものわいわいフェスティバル2026」の飾り付けや看板作りを、一緒に楽しみながらやってみませんか。



【日時】10月30日(金)
13:30～15:30
【場所】星川地域ケアプラザ
2階 ボランティアルーム
【参加費】無料 【定員】8名(先着順)
【申込み】電話または窓口にて受付

この催しは、星川地域ケアプラザの担当エリアにお住まいで、シニアボランティアポイントを取得されている方向けです。

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：フレイル予防のためには、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をしましょう。**
*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、日常生活の中から
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



手足の震えや動作の遅れ… それ「パーキンソン病」かもしれません



何もしないときでも手足が震えたり、着替えや歩行などの動作が以前より遅くなった
りしていませんか？ これは「パーキンソン病」のサインかもしれません。

脳の中で体の動きを調整する「ドパミン」という物質が不足することで、体をスムーズに動かせなくなる病気です。日本では65歳以上の約100人に1人が発症するといわれ、患者数は20万人以上と推定される、高齢の方に身近な病気のひとつです。

主な症状は、①何もしていないときに手足が震える、②動作が遅くなる、③筋肉がこわばる、④体のバランスが取りにくくなる、の4つです。多くは体の片側から始まり、数年かけてゆっくり進行します。「年のせい」と自己判断せず、早めに気づいて薬物療法やリハビリを始めることが大切です。

近年は治療法が大きく進歩しており、前向きに取り組めば自立した生活を長く続ける

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生