

8、9月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

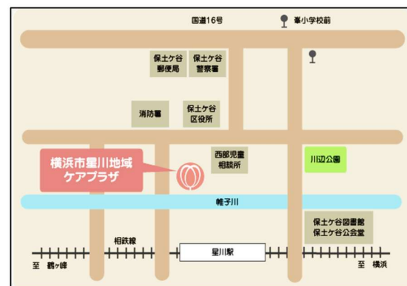
8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	2
3		5 サロンほしかわ「折り紙」	6	7	8 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	9 
10 	11 星川おとなの部活「ゆる体操部」 無料医療相談	12 あみあみスターズ®	13 星川おとなの部活「スマホ部」	14	15	16
17 音読倶楽部	18 星川おとなの部活「ゆる体操部」 無料医療相談	19 サロンほしかわ「習字」	20	21	22 チームオレンジのつどい	23 ほどがやおもちゃ再生館
24	25 休館日	26 あみあみスターズ®	27 散歩倶楽部	28	29 	30
31						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 星川おとなの部活「ゆる体操部」	2 サロンほしかわ「折り紙」	3	4 かるがも健康体操教室	5 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	6
7	8 無料医療相談	9 あみあみスターズ®	10 星川おとなの部活「スマホ部」	11	12 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	13 
14	15 星川おとなの部活「ゆる体操部」	16 サロンほしかわ「習字」	17 中央地区配食ボランティア	18	19 チームオレンジのつどい	20 
21 ネーブルカフェ	22 休館日 無料医療相談	23 あみあみスターズ®	24	25 	26	27 ほどがやおもちゃ再生館
28	29 和みのヨーガ	30	31			

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146号 R7年8月1日発行

職員交代のご挨拶

ようしくお願いいたします！

この度、令和7年7月1日付で神奈川区から異動してまいりました井坂 拓也(いさか たくや)と申します。
地域について多く学び、皆様のお役に立てるよう、頑張っていきたいと思ひます。



井坂 拓也
地域包括支援センター
社会福祉士

この度、令和7年6月1日付で新しく事務職員として入職しました中村 栄(なかむら さかえ)と申します。
至らないことばかりとは思ひますが、一生懸命頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



中村 栄
事務担当

シニアボランティアポイント研修会

よこはまシニアボランティアポイント制度を利用して、ボランティア活動をしてみませんか。ご参加をお待ちしております。



日時	9月12日(金) 10:00～11:30		
場所	星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール		
対象	65歳以上で、次の町内にお住まいの方： 星川1～3丁目、明神台、川辺町、天王町、 峰岡町1、2丁目、宮田町		
定員	20名	参加費	無 料
持ち物	介護保険証、筆記用具		
申込み	電話または窓口(受付締切8月31日)		

お世話になりました

6月末日付で、二名の職員が異動及び退職いたしました。



長谷 直樹
地域包括支援センター
社会福祉士

滝沢 恭子
事務担当

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。

ホッとするつどい

ご家庭で介護されている方同士
おしゃべりしませんか？
介護のことで、一人で悩んでいませんか？
お茶でも飲みながらお話ししましょう。
介護を終えられた方も、お待ちしております。

【日 時】毎月第2火曜日 10:00～11:30

8月12日、9月9日

【場 所】星川地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

【参加費】無 料
お飲み物はご持参ください。

※ 事前にご予約をお願いします。

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】 8月4日・18日（月）

9月8日・22日（月）

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



チームオレンジのつどい

～みんなで共に地域で生きる～



地域の方々や、その家族等が
認知症の方たちと、地域の中で暮らすために
日頃のできごとや取り組んでいることを分かち合い
どう寄り添っていけばいいかを話し合ってみませんか？



- 時間： 8月22日(金)、9月26日(金) 14:00～15:30
- 場所： 星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 費用： 無 料 ● 定員： 40名
- 申込み・問合せ：星川地域ケアプラザ 333-9500

和みのヨガ

ゆったりと取り組む、簡単で楽なヨガです。
音楽を聴きながら、肩の力を抜き、
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。



【日時】 9月29日(月) 13:30～15:30

【場所】 星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【講師】 福田 たか子 先生

【費用】 500円 (保険代含む)

【対象】 どなたでも (先着 12名)

【受付】 9月16日(火) 10時より受付

【持ち物】 汗拭き用タオル・飲み物
体を動かしやすい服装

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。

クールシェアスポット

ご活用ください

【クールシェアスポットとは】

冷房設備等を有し、椅子やベンチ等の既存設備を
活用して、市民の皆様をはじめとする方々が、外出
時に一時休憩することができる場所のことです。

星川地域ケアプラザは、情報ラウンジを
クールシェアスポットとして開放しています。
熱中症対策として、ぜひご活用ください。



熱中症予防ポイント

- 1 水分をこまめに摂取
喉が渇かなくても水分をこまめにとりましょう
- 2 服装の工夫
外出時は、帽子や日傘を使用しましょう
- 3 暑さを避ける
無理をせず、エアコン等の空調を使用しましょう
- 4 日頃からの健康づくり
睡眠を十分にとり、バランスの良い食事をとりましょう



夏の気温の上昇について

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生



最近の夏は昔に比べて暑くなったと思われる方が多いのではないのでしょうか？
日本の夏季(6月から8月)の平均気温は、過去 100 年で約 1.5℃上昇しており、世界
平均よりも上昇ペースが速い傾向にあります。特に、都心部ではヒートアイランド現象
(都市部にできる局地的な高温域)の影響も加わり、東京では同じ期間で約 3 度上昇して
います。

特に猛暑日(最高気温は 35 度を超える日)がここ数年で一気に増えており、熱中症
のリスクが高まっています。熱中症患者の約半数は高齢者で、短時間で症状が進行する
場合が多く、重症化すると命にかかわることもあり、屋外だけでなく約 4 割は室内で
発症しています。暑さや、のどの渇きを感じにくく、体の調節機能が低下しているため、
気付かないうちに熱中症になっていることもあります。「エアコンを使いたくない」「ト
イレが心配で水分を控えている」といった方は特に気を付けましょう。



最近、熱中症救急搬送者数や熱中症死者数が増加傾向にあります。熱中症予防のポ
イントをしっかりと確認し、声をかけあい、暑い夏を元気に過ごしましょう。