

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	2	3 サロンほしかわ 「折り紙」	4 中央地区 おたのしみ会	5 かるがも 健康新体操教室	6 布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	7
8	9 星川おとなの部活 「ゆる体操部」 和みのヨーガ	10 ホッとするつどい あみあみスター⑧	11 星川おとなの部活 「スマホ部」	12	13 星川おとなの部活 「きれいきれい部」 布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	14
15	16 星川おとなの部活 「ゆる体操部」	17 サロンほしかわ 「習字」	18 中央地区 配食ボランティア	19	20	21
22	23 スター ^s ストレッチ	24 休館日	25 	26	27 チームオレンジ のつどい	28 ほどがや おもちゃ再生館

貸室登録団体活動紹介



ベビープログラム

子育て中のママ同志が交流をすることで、心のリフレッシュを図ろうと、昨年から月1～2回集まって様々な活動をしています。

主な活動としては、育児に関する悩み相談や情報交換、それから季節に応じた遊びを取り入れて、親子のふれあいを楽しんだりしています。

今回は、ボランティア活動の一環として、子どもたちと一緒に色紙でかるがもや雪の結晶を作り、星川地域ケアプラザの掲示板に並べました。

機会があったら、ぜひご覧になってください。

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。

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。



相鉄線星川駅北口下車 徒歩2分
バス 嶋小学校前下車 徒歩5分



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150号 R8年2月1日発行

星川おとなの部活 きれいきれい部

- シニア ボランティア ポイントを取得された方向け
- 初めて参加する方向け

「みんなできれいに気持ちよく」を合言葉に、楽しくお掃除しませんか。ご参加をお待ちしています。



【日時】3月30日(月)

10:00～14:00

【場所】星川地域ケアプラザ2階
多目的ホール

【講師】国際中医薬膳管理師・女子栄養大学食生活指導士
熊谷 純子 氏
みもざの会の皆さま

【内容】調理・試食

メニュー：炊き込みご飯

しゃしゃもの南蛮漬け

野菜のオイル蒸し、スープ、デザート

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、
布巾（2枚）、筆記用具

【参加費】700円

【対象】50歳以上の方

【定員】10名（先着順）

【申込み】2/20（金）から電話・窓口で受付



【日時】2月13日(金)
13:00～14:30

【場所】星川地域ケアプラザ2階
多目的ホール ベランダ

【内容】ベランダ・花壇の整備



【定員】8名（先着順）

【参加費】無料

【持ち物】軍手

【申込み】電話・窓口で受付
星川地域ケアプラザ

☎ 045-333-9500

～新任職員のご挨拶～



南区の清水ヶ丘地域ケアプラザから異動となり、1月より着任いたしました小出巧悦(こいで こうえつ)と申します。

1日も早く地域の皆さまのお役に立てるよう努めてまいる所存です。

皆様と笑顔でお会いできるよう頑張ります。
どうぞよろしくお願ひいたします。



よろしくお願いします



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。

介護者の多い

ホツ 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、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、お待ちしています。

【日 時】毎月第2火曜日
10:00~11:30
2月10日、3月10日

【場 所】星川地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

【申込み】事前にお申込みください

【参加費】無料
お飲み物はご持参ください。

吉田クリニック 吉田雅伸医師による 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】3月 9日(月)
30日(月)
13:30~14:20
* お一人様 20分程度



【対 象】どなたでも

【申込み】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：2月27日(金)、3月27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

和みのヨーガ

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】2月9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 たかゑ 先生

【費用】500円(保険代含む)

【対 象】どなたでも (先着12名)

【申込み】1月26日(月) 10時より受付

【持ち物】汗拭き用タオル・飲み物

動きやすい服装

横浜市星川地域ケアプラザ 333-9500

*お問い合わせ複合施設「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。

包括支援センターより

認知症 VR 体験会



R7年11月9日(日)に開催された「かるがものわいわいフェスティバル」において、チームオレンジのブースの中で「認知症VR(バーチャル・リアリティー)体験会」を行いました。

チームオレンジのボランティアの皆さんにお手伝いして頂きながら、認知症の方が感じている幻視、失見当識(しつけんとうしき)、不安感などを地域の方々、高齢の方はもちろん、小学生やママさん、パパさんなど、幅広い方々に体験していただきました。



冬の高血圧に注意が必要です

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

生活習慣病の一つである高血圧症は、成人の半数が抱える病気です。

特に寒さの厳しい冬は暖かい時期に比べ、血圧が高くなる傾向があり、高血圧の人は特に注意が必要です。



人の身体は寒さを感じると、体温を保とうとします。特に皮膚の血管が収縮することで熱を逃がしにくくなりますが、その分血液は流れにくくなり血圧が上昇します。また自律神経のうち「交感神経」が活発になり、心拍数が上がり、血管が収縮するため、血圧が上昇しやすくなります。



冬は鍋料理や味の濃い食事が増えます。塩分過多になり、体内の水分量が増え、血液量が増し、血圧が上がります。

朝の起床時、入浴時、トイレなどでは冷えやすく、暖かい部屋との温度差があります。特に高齢の方はヒートショック(急な血圧変動で失神・倒れる)に注意が必要です。

対策としては、①室温を一定に保つ ②塩分を控えめにする ③睡眠をしっかりとる ④ストレスを避ける ⑤家庭でも血圧を測定する などを行うと良いでしょう。