

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 ホッとするついで あみあみスターズ®	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 スターズ ストレッチ	24 休館日	25	26	27 チームオレンジ のついで	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4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でいます。

今回は、ボランティア活動の一環として、子供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



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150号 R8年2月1日発行

身近な食材で楽しむ 薬膳料理

ケアプラザで活動している「みもざの会」の皆さまのご協力により開催します。
家庭で応用できる薬膳を学んでみませんか。

【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 綾子 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



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】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 バランダ

【内容】バランダ・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ります。

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いいたします。

よろしくお願いいたします



ディサービス
生活相談員
小出 巧悦

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。

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
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、簡単に楽なヨガです。
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。

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）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（しつげんとうしき）、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、幅広い方に体験していただきました。



冬の hypertension 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。

