

4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 中央地区 おたのしみ会	2 かるがも 健康体操教室	3 布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	4
5	6 星川おとなの部活 「ゆる体操部」 医療相談	7 サロンほしかわ 「折り紙」	8 星川おとなの部活 「スマホ部」	9	10 布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	11
12	13 和みのヨーガ	14 ホッとするつどい あみあみスターズ®	15 中央地区 配食ボランティア	16	17	18
19 音読倶楽部	20 星川おとなの部活 「ゆる体操部」	21 サロンほしかわ 「習字」	22	23	24 チームオレンジ のつどい	25 ほどがや おもちゃ再生館
26	27 休館日 医療相談	28 スターズストレッチ あみあみスターズ®	29	30		

貸室登録団体活動紹介

ハーモニー笑歌

オーラルフレイルの予防には、歌うことでのどを鍛えたり、集ったメンバー同士で楽しく話し合ったりすることが有効と考えて、令和元年からの活動を始めました。

コアメンバーは、主催者とキーボード奏者のお二人で、あとは地域の方々やボランティアで知り合った方々などが集まって、和気あいあいと楽しんでいます。

【日 時】月に1回程度、不定期に開催
時間は13:00~16:30

【会 場】ボランティアルーム

【対象者】どなたでも

【参加費】なし

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152号 R8年4月1日発行

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、ボランティア活動に参加し、活躍してみませんか。
ご参加をお待ちしております。



よこはまシニアボランティアポイントカードが取得できます。

日時	令和8年5月15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歳以上の方で、 以下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 (5月7日受付締切) 地域活動交流コーディネーター ☎045-333-9500

おめでとうございます!



令和7年度
社会福祉功績者表彰



三浦ツヤ子さん

平成28年(2016年)にボランティア登録されて、毎週月曜日にデイサービスでお客様のお茶出しや話し相手のボランティアをしてくださっています。



受賞、おめでとうございます!
長年のボランティア活動、
ありがとうございます



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。

貸室登録団体活動紹介

これまでに掲載した「貸室登録団体活動紹介」をまとめて、星川地域ケアプラザの多目的ホールの外壁に掲示しました。ぜひご覧ください。



吉田川ニック 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】 4月6日(月)
4月27日(月)
13:30~13:50
14:00~14:20
* 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 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：4月24日(金)、5月22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

ボランティア募集中

星川地域ケアプラザでは、併設しているデイサービスで活動して頂けるボランティアの方を募集しています。資格や年齢は問いません。ボランティアの志をお持ちの方、大歓迎です♪

- 【活動内容】 午前：ドライヤーかけ、お茶出し・洗い物、話し相手など
午後：絵手紙、将棋、フラワーアレンジメント、
ハンドマッサージ、ネイル、麻雀など
- 【持ち物等】 よこはまシニアボランティアポイントカード(お持ちの方)
* エプロンなどをご用意があります。
- 【募集人数】 一日あたり3名
- 【問合せ先】 星川地域ケアプラザ 地域活動交流コーディネーターまで

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。

R7年度 チームオレンジ

包括支援センターより

星川地域ケアプラザではR7年度からチームオレンジの取組を開始しました。チームオレンジとは認知症があってもなくても共に地域づくりと一緒に取り組んでいく事業です。認知症の人が役割を持って参加しやすい環境や見守りサポートをつくり、さらには地域に広く認知症に関する理解を広げ、認知症の人が自分らしく過ごせる地域づくりを進める取組です。

【取り組んだこと】

- ① チームオレンジのつどい 毎月第4金曜日 全11回 190名参加
 - ② オレンジの花植え 6/27、8/22 全2回 26名参加
 - ③ 認知症VR体験会 11/7、11/9 全2回 64名参加
 - ④ 出張認知症カフェ(YADORESI カフェ) 2/5 18名参加
- 『YADORESI カフェ』はこれから毎月第1木曜日 14:00~16:00 星天 qlay YADORESI にて開催!

R8年度「チームオレンジのつどい」予定

日時：第4金曜日 14:00~15:30 (全12回)
4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25
10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26

場所：星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

<目指す姿>

- ・認知症について正しく理解する。
- ・だれもが趣味などやりたいこと・できないことはサポートを受けながら参加できる。
- ・だれでも身近に相談できる仲間がいる。



最近むくみを感じることはありませんか？

ケアプラザ協力医(吉田川ニック) 吉田 雅伸 先生



「夕方になると靴がきつい」「指輪が抜けにくい」と感じたことはありませんか？これらの症状は、もしかしたらむくみが原因かもしれません。

高齢者の足のむくみは心不全や腎不全、肝疾患、甲状腺機能低下症、深部静脈血栓症など病気によるものもありますが、大半は高齢者特有の身体機能低下(筋力低下や血管老化)と生活習慣によって起こります。高齢者では加齢による静脈弁不全や筋力低下+長時間同じ姿勢で座り続けるなどの生活習慣によって下肢に血液がたまり、血液中の水分が血管外に漏れ出すことでむくみが現れやすくなります。この足のむくみが放置されて重症化してくると、足の重みや痛みで歩行困難になったり、皮膚の血流うっ滞から皮膚のバリア機構が低下して皮膚が硬くなる、色素沈着ができる、皮膚潰瘍ができ、感染症リスクを高めます。



日常生活でできるむくみの予防として、①塩分を控える、②適度な運動を習慣に、③足を心臓より高くして休む、④弾性ストッキングの使用などを心がけましょう。それでも改善しない場合は医療機関を受診してみましょう。