

新任職員のご挨拶

よろしくお願いします!

1年数ヶ月、育児休暇を頂き、4月17日より復職致しました。

地域の皆さまにとって身近な相談窓口となりますよう、

地域包括支援センターの社会福祉士として精一杯取り組んでまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。



菅原 悠子
社会福祉士
地域包括支援センター



よろしくお願いします!

金沢区の泥亀地域ケアプラザより異動して一ヶ月が経ちました。

日々、お客様からたくさんのパワーをいただいております!

これからも、より笑顔溢れるデイサービスを目指してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



古嶋 亜紀子
デイサービス
生活相談員



貸室運営についてのお知らせ (令和5年5月15日現在)

5月15日より、下記の通り運営いたします。
 ご来館の際には、マスク着用のご協力をお願いいたします。

- 夜間18時以降の貸室について
 夜間の貸室は、21時までとします。ただし、消毒作業を行うため、利用は20時30分までとします。
- 予約方法
 貸室の予約は、窓口のみの受付にします。
 夜間の予約は、利用希望日の前月12日までに申し込みください。
 (7月利用希望は、6月12日まで)
- 貸室基準

・ 多目的ホール	50名
・ ボランティアルーム	12名
・ 地域ケアルーム・調理室	10名



- 呼吸を伴う楽器演奏は、吹く時のみマスクをはずし、その他はマスクをする。
 - コーラスは可能、ただし、マスクを着けたままで歌う。
- ※ 30分前には終了して、消毒にご協力ください。

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。

☆☆☆星川おとなの部活 **ポッチャ部**

「いつでも どこでも だれにでも」できるポッチャを、地域の仲間と楽しみませんか?
 初めての方から、もっと知りたい方まで大歓迎。
 ご参加お待ちしております。

【日 時】 10:00~11:30

講習	7/14(金)	10/13(金)	1/12(金)
自主練習	6/9(金)	9/8(金)	12/8(金) 2/9(金)

【講 師】ヨコハマ・インクルポッチャ・ラボ 岩村 宇博氏

【定 員】15名

【参加費】無料(要申込)

【持ち物】飲み物、動きやすい服装、靴



介護者の集い **ホッとする会** ☆☆☆

同じ介護者という立場で日ごろの思いを共有し、介護負担が軽減できるような居場所です。

【日時】 6月27日(火)
 11:00~12:00

【場 所】星川地域ケアプラザ

【対 象】星川ケアプラザ担当
 エリアにお住まいの介護者の方

【定員】10名

【参加費】無料

*事前にご予約をお願いします。



かるがも☆こころの親子教室 ☆☆☆

お子さんの発達のこと、就園、就学のことなどが気になる方、先生と子どもと一緒に遊び、話しをすることで、子どもの心との向き合い方を学びましょう。

お気軽にご参加ください。

♪一緒に遊びましょう♪

【日時】 7月7日(金)
 10:00~11:30

【講師】有富 正子先生(特別支援教育士)

【対象】お子さんの発達に悩みのある保護者と
 お子さん(未就学児も参加可能)

【参加費】無料

【受付】事前申込制。お問い合わせください。

【場所】星川地域ケアプラザ 多目的ホール



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】 6月19日(月)
 7月3日(月)
 13:30~14:30
 * 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



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。

6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 かるがも☆こころの親子教室 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	3
4	5 医療相談	6 サロンほしかわ「折り紙」	7	8	9 星川おとなの部活「ポッチャ部」 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	10 音読倶楽部
11	12 星川おとなの部活「ゆる体操部」	13 サロンほしかわ「編み物・布布」	14 星川おとなの部活「スマホ部」	15	16	17
18	19 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	24 ほどがやおもちゃ再生館
25	26 休館日	27	28 星川おとなの部活「散歩部」	29	30	



6月のほっしー (制作:木彫趣味の会)

貸室登録団体活動紹介

横浜市アマチュア無線非常通信協力会 保土ヶ谷支部

交信訓練や移動運用、防災訓練への参加などで経験を重ねつつ、いざという時には、アマチュア無線による非常通信を行います。
大規模災害発生時にいのちをつなぐ「最後のとりで」です。

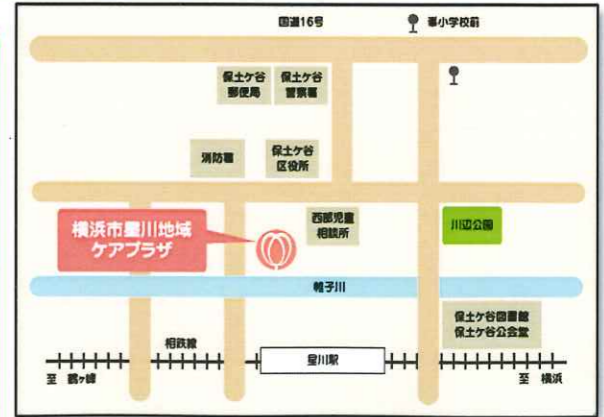


- 【対象】保土ヶ谷区に在住、在勤、在学中、アマチュア無線の免許を持っている方
- 【活動】交信訓練（毎月）、有志による移動運用（不定期）
区役所にある支部無線設備の保守点検（不定期）
- ※専用SNSによるメンバー交流もあります。
- 【会費】年間1000円
- 【問い合わせ】webmaster@osohodogaya.jp までお気軽に！

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
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。

こんにちは！横浜市星川地域ケアプラザです

担当エリア：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



誰もがいつまでも住み慣れたまちで暮らし続けていけるよう、地域ケアプラザは皆さんの暮らしを応援しています。
区から委託を受け、以下の業務を行っています。



【保健師・看護師】
ずっと元気に過ごしたいと思って
いる方や地域団体における介護予
防の取り組みを支援します。要支
援1・2の方のケアプランを作成し
ます。 担当：ながい

【主任ケアマネジャー】
民生委員や医療機関、ケアマネジャー
など関係機関と連携を図りながら住
み慣れた自宅で安心して生活できる
ように支援します。 担当：かさい

【社会福祉士】
成年後見制度や消費者被
害の防止など権利を守る
ための取り組みを行って
います。 担当：すがわら

【地域活動交流コーディネーター】
地域の皆様の健康作り、出会いの場、仲間作りと
して「体操教室」「サロン」「子育て支援」「障害児余
暇支援」等様々な事業の実施や福祉保健活動場所
の提供をしています。 担当：こまつ

【生活支援コーディネーター】
高齢になっても元気で過ごせるよう「介護予防」の
推進、地域の中で居場所や役割が発揮できるような
「社会参加」の機会作り、高齢者の困りごとを地域で支
える「生活支援」の仕組み作りなど、地域の皆様と一緒
に考えて取り組みます。 担当：たなべ

※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。

開館時間 月～土曜 9：00～18：00 または 21：00（貸館の利用状況で異なります）
日・祝 9：00～17：00
休館日 第4月曜日、12月29日～1月3日
電話番号：045-333-9590（相談専用） FAX番号：045-340-2100

腸内環境を見直してみよう

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生



私たちの腸の中には、1000種類ほど約100兆個もの細菌が生息しているといわれ、重さにすると約1.5～2キログラムにもなり、この細菌のかたまりを腸内細菌叢あるいは腸内フローラと呼ばれます。多種多様な腸内細菌は食べ物を分解するだけでなく様々な物質を生み出し、自律神経や免疫力、筋肉の働きにまで影響を与えており、腸が「第2の脳」とも言われています。

多様な腸内細菌が共存する腸内環境の状態が生活習慣病や神経疾患といった病気にかかるリスクにも関係があることが分かってきました。中でも腸内細菌の栄養源にもなる食事は腸内細菌叢の状態に大きな影響を与えられ、ポイントとして①豆腐、厚揚げなどの大豆製品を摂取する ②塩分を制限する ③玄米、麦など全粒穀物を3食に1度は摂取 ④発酵食品を摂取 ⑤様々な食品を摂取することで、腸内細菌の多様性が保たれ、健康につながる可能性があることが報告されています。

この機会に将来の病気の予防と日々の健康維持のために、自分の腸内環境の状態を知り、食生活を見直してみたいかでしょうか。