



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127号 R5年10月1日発行

ほっしいーのわいわいフェスティバル2023

11月12日(日) 10:00~14:00 開催!!

～今年も、かるがもを会場に、お祭りを開催します!～

☆ 来て見てね体験してね あなたのまちのケアプラザ ☆

和太鼓演奏、各種模擬店、ほっしいー登場!

福祉バザー、ハルーンアート、輪投げ

こどもの広場、木彫り色ぬり体験

健康チェック などなど

遊びに来てね!!

新任と退職職員のご挨拶

よろしくお祈いします!

8月1日付で着任致しました三好 祐美 (みよし ゆみ)と申します。

地域の皆さまの心を明るくする「星」、心を潤せる「川」となれるよう取り組んで参ります。

どうぞよろしくお祈い致します。



三好 祐美
社会福祉士
地域包括支援センター

よろしくお祈いします!

8月1日付で星川地域ケアプラザの事務担当として入職しました滝沢 恭子(たきざわ きょうこ)と申します。

ご利用される皆さまが快適に過ごせるよう努めて参ります。

どうぞよろしくお祈い致します



事務担当
滝沢 恭子

お世話になりました。

8月末で退職しました。

ありがとうございました。

菅原 悠子
社会福祉士
地域包括支援センター



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。

星川地域活動部 ★★★



こんなお悩みをお持ちの地域のみなさん。

- サロンやサークルでのレクリエーションに悩んでいる。
- プログラムのマンネリ化が気になる。
- いつもの運動の効果や意味を確認したい。

☑ リハビリの専門家が一緒に考えます!



日付	時間	内容	講師
全2回 10/20 10/27	14:00 ~	レクリエーションを知って 実践してみよう 10/20 レクリエーションってなに? 10/27 レクをやってみよう	けいあいの郷西谷 作業療法士 岡 京介氏
全2回 12/15 12/22	15:30	体力測定マスターになろう 12/15 体力ってなに? 12/22 測定をマスターしよう	さかい八訪問看護ステーション 理学療法士 林野 翔太氏

【場所】星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【対象】地域サロン等に参加中の方、運営に関わっている方、これから活動したい方
星川地域ケアプラザ担当エリアの方優先です

【参加費】無料 【持ち物】飲み物、動きやすい服装、靴、フェイスタオル 【申込】電話にて受付中

☆☆☆

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】 10月30日(月)
11月6日(月)

13:30~14:00・14:00~14:30

* 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



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、いきがいをづくり、活躍してみませんか。



【日時】 10月20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(応募多数の際は、お断りすることがあります)

【参加費】 無料

【持ち物】 介護保険証、筆記用具

【申込】 電話または窓口にて受付

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。

地域包括支援センター

フレイル予防について ① <フレ！フレ！フレイル予防>

フレイルとは
高齢期に体力や、気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



フレイル状態の改善やフレイル予防の取り組みを行うことは、健康寿命の延伸に良い影響を与えると期待されています。



参考：横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課
発行「フレ！フレ！フレイル予防」リーフレットより

訪問等で担当者不在の場合があります。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時～18時 又は 21時（貸館の利用状況で異なります。）
【日・祝】9時～17時 【休館日】毎月第4月曜日、12月29日～1月3日
- 担当地区
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
- 電話番号 045-333-9590（相談専用） FAX番号 045-340-2100



平均寿命について

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

厚生労働省の発表によると、2021年の日本人の平均寿命は、男性81.47歳、女性87.57歳で、男性は世界3位、女性は世界1位の長寿国になっています。

太古の縄文時代では平均寿命は15歳、江戸時代の平均寿命は30歳台だったと言われ、太平洋戦争までは男女とも平均寿命は50歳にも達しておらず、戦後わずか80年の間にずいぶん長生きになったものと思いませんか。

平均寿命は現在の死亡者の平均寿命を指しているのではなく、現在0歳の人は何歳まで生きられるかという指標です。平均寿命は、太平洋戦争前までは0～10歳未満の子供の死亡率が異常に高かったため、平均すると50歳に達しなかっただけで、決して高齢者が早死にしていたわけではなく、実際に歴史上の人物でも長生きする人は存在しました。

戦後の急激な長寿化は、医療技術の進歩や豊かな食環境が乳児死亡率を激減させたともいえます。医療や食事の恩恵に感謝しつつ、健康を意識して、現在の生活習慣を見直してみませんか？

長寿国日本



10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 星川おとなの部活「ゆる体操部」	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 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」	7
8	9	10 サロンほしかわ「編み物・布布」	11 星川おとなの部活「スマホ部」	12	13 星川おとなの部活「ポッチャ部」	14 音読倶楽部 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」
15	16 医療相談 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 星川地域活動部	21
22	23 休館日	24 イスに座ってリンパマッサージ&ストレッチ	25 星川おとなの部活「散歩部」	26	27 星川地域活動部	28 ほどがやおもちゃ再生館
29	30 医療相談 和みのヨーガ	31			10月のほっしいー (制作:木彫趣味の会)	



貸室登録団体活動紹介：みもざの会

男の料理教室

元気で長生き！ 健やかな老後！ 家族サービス！
簡単な健康料理を学び、暮らしの質をアップしませんか？
おいしく作るコツを伝授します。初心者も、料理好きな貴方も、大歓迎♡

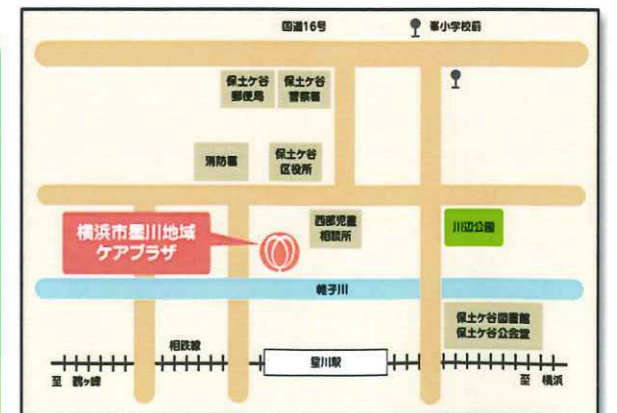
- 【日時】 11月5日(日) 11時～14時
- 【会場】 星川地域ケアプラザ 2階 調理室
- 【参加費】 2,300円（前日からのキャンセルは1,500円頂きます）
- 【募集人員】 7名 【締切日】 10月15日
- 【講師】 国際中医薬膳管理士 熊谷曜子 【持ち物】 エプロン、筆記用具
- 【連絡先】 馬場 045-333-5856 渡辺 045-945-2581



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。