



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131号 R6年3月1日発行

新任職員のご挨拶

令和6年2月1日付で、港南区の港南中央地域ケアプラザより移動して参りました。
 地域包括支援センターの保健師職(看護師)の江崎由佳(えさき ゆか)と申します。
 地域の皆さまにとって身近な相談窓口となりますよう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。

かるかも

星川地域ケアプラザ
 保土ヶ谷区福祉保健活動拠点
 保土ヶ谷区生活支援センター
 保土ヶ谷区役所分室(会議室)
 横浜市保土ヶ谷区社会福祉
 保土ヶ谷区老人クラブ連合会
 ふれあいショップ



江崎 由佳
 看護師
 地域包括支援センター

よろしくお願ひします!

☆☆☆

かるかも健康体操教室

同世代の地域の仲間と一緒に健康作り!
 座って行う健康体操です。



【日時】 毎月第1木曜日
 13:30~14:45
 (ただし8月と1月はお休み)

【講師】 神田 三枝子先生(健康体操指導者)
 【対象】 おおむね60歳以上の方
 【持ち物】 飲み物、汗拭き用タオル
 【参加費】 各回200円(講師料・保険料)
 【定員】 18名 事前登録制
 (登録すれば都度の予約は不要です)
 【申込受付】 3月14日(木)10時
 電話にて先着順で受付
 【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】 3月4日(月)
 3月18日(月)
 13:30~14:30
 *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



横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるかも」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。

☆☆☆ イスに座って リンパマッサージ&ストレッチ

正しい姿勢や歩き方、肩こり腰痛の解消・
 予防のためのストレッチです。

【日時】 3月8日(金)
 10:00~11:30

【講師】 緑川 真紀子 先生

【参加費】 500円(保険料含む)

【対象】 成人(保土ヶ谷区民・初心者優先)
 *立ったり座ったりの動作が
 無理なくできる方 (先着20名)

【受付】 2月29日(木)10時より受付

【持ち物】 汗拭き用タオル、飲み物(多めに)
 上靴
 *動きやすい服装でご参加下さい。



neapolisカフェ ☕

☆☆☆

認知症について、安心して語れる場所です。
 おいしいコーヒーを飲みながら、一息つきませんか?

毎回、認知症に関する
 豆知識を学んだり、様々な
 レクリエーションをやって
 います。

お気軽にお越しください。

【日時】 3月17日(日)
 13:30~15:00

【場所】 星川地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】 100円(茶菓子代)

【受付】 要事前予約

【主催】 neoplusの会
 ~みんなで認知症を考える会~



介護者同士お話しませんか? ☆☆☆

男性介護者の集い

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】 3月27日(水)
 11:00~12:00

【場所】 星川地域ケアプラザ

【対象】 星川地域ケアプラザ担当
 エリアにお住まいの妻を介護する夫

【定員】 10名

【参加費】 無料

*事前にご予約をお願いします。



かるかも☆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】 3月1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



横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるかも」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

消費者被害が問題になっています。

みなさんの家にも怪しい人が訪ねて来たりしませんか？

R4年度の消費者被害相談件数は、保土ヶ谷区は横浜市18区中9位となっております。また、70歳代の相談人数としては第2位となっております。

形態の種別としては、訪問販売、通信販売、マルチ取引、電話勧誘、訪問購入、マルチ・マルチまがい(連鎖販売取引)、無店舗販売、ネガティブオプション(送り付け商法)など様々です。

昨今の気をつけたい手口・サービスとしましては、インターネット通販、家庭訪問販売、SNS、定期購入、電話勧誘、点検商法、無料商法、利殖商法、フィッシング(メールの偽URLから個人情報盗む詐欺)などがありますので気をつけてください。

少しでも不安を感じたら星川地域ケアプラザにご相談ください。また、神奈川県弁護士会の訪問販売お断りステッカーがあります。

ご希望の方は、星川地域ケアプラザにありますので取りに来てください。(無料)

訪問販売お断りステッカー



ご相談窓口

星川地域ケアプラザ 『045-333-9500』
 消費者ホットライン 『188』(イヤヤ)
 消費者生活センター 『045-845-6666』
 神奈川県弁護士会 『045-211-7700』

地域包括支援センター：地域の身近な相談窓口です。

お住まいの地域により、相談できるケアプラザが決まっています。

※ 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。

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



孤立が健康リスクに、社会との繋がりをもちましょう

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

今、私たちの健康に重大な悪影響が懸念されているものとして孤立(社会とのつながりが少ない)があります。孤立は、喫煙、過度の禁酒、肥満を上回る健康リスクとなっています。また、孤立は脳卒中や心臓病が1.3倍、認知症は1.5倍発症しやすくなると報告され、その理由としてストレスの影響が考えられており、心や体有害し脳や心臓の血管にダメージを与えます。

逆に社会とのつながりを持つことが、健康寿命の延ばすことも立証されています。さまざまな社会活動に参加するうえでも、苦手なグループへの参加はストレスになり、居心地の良いつながりを見つけることが不可欠となります。

つながりを持つ秘訣として ①しっかり参加でなく、少し参加 ②自分が楽しめることを ③仕事のつながりも1つの社会参加です。社会への繋がりに保つ秘訣として、①1日1回以上外出 ②週1回以上友人知人などと交流 ③月1回以上楽しさ・やりがいのある活動に参加の3つをクリアすれば自立した生活を維持しやすくなるとの研究報告があり、ぜひ実践してみてください。



3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 かるがもこころの親子教室 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	2
3	4 星川おとなの部活「ゆる体操部」 無料医療相談	5 サロンほしかわ「折り紙」	6 中央地区おたのしみ会	7 かるがも健康体操教室	8 イスに座ってリンパマッサージ&ストレッチ	9
10	11	12 サロンほしかわ「編み物」「布布」	13 星川おとなの部活「スマホ部」	14	15 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	16
17 音読倶楽部	18 星川おとなの部活「ゆる体操部」 無料医療相談	19 サロンほしかわ「習字」	20 中央地区配食ボランティア	21	22	23 ほどがやおもちや再生館
24	25 休館日	26	27 星川おとなの部活「散歩部」	28	29 	30

貸室登録団体活動紹介

100歳までボケない!

音読倶楽部



音読は、脳を活性化させ、認知症予防に繋がります。

音読倶楽部では、童話や名作などをみんなで楽しく声を出して読むことで、知的好奇心を刺激し、脳の活性化につなげていきます。



【日時】 3月17日(日) 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】 星川ケアプラザ担当エリアにお住まいの方

【定員】 10名

【参加費】 100円

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

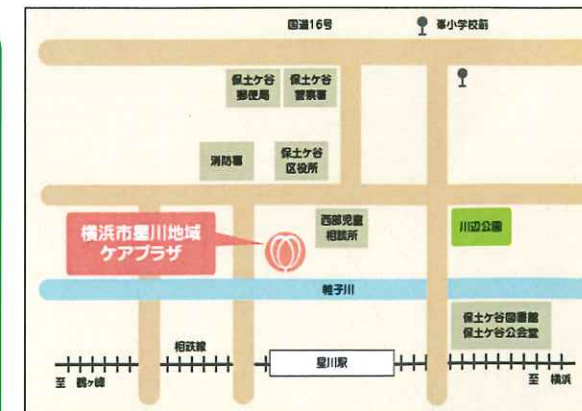
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>

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 峰小学校前下車 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。