

ほっしいーのわいわいフェスティバル2024

(複合施設かるがも4施設合同企画)

2階

- 健康チェックコーナー
保健活動推進員
- サロンほしかわ作品展・ワーク
ショップ
- ちびっこひろば
射的で木彫りゲット・くるくるレインボー・布おも
ちゃ・バルーンアート・さかなつり・わなげなど

星川地域ケアプラザ

1階

- スタンプラリー
(ほっしいーを探せ)
- 福祉バザー(手作り品多数)
スコーン・クッキー・あられ
- トルト (AI 歩行解析システム)
- ベジチェック

駐車場

- 模擬店
- つきたてお餅(餅つき実演)
- 焼きそば・フランクフルトなど
- ピザ・フレンチトーストなど
- ハンバーガー・ホットドック
パウンドケーキ・唐揚げなど
- 焼き物・豚汁など



ステージ

- ギターバンド演奏
- ハーモニカ演奏
- 太極拳など

クレヨン

- おでん販売



保土ヶ谷区 社会福祉協議会

3階

4階

保土ヶ谷区 生活支援センター

開催日時 11月10日(日)

10:00~14:00

- 災害時に役立つクラフト体験
(カッター折り)
- 牛乳パックや段ボールなど
さまざまな素材を使ったクラフト体験!
災害時に使える簡易トイレや
スリッパ、お皿などを手作りしよう!

他にも...

- 災害ボランティア関係の展示
- 赤い羽根共同募金
(ガチャガチャ)
やっています!



- コーヒー販売
- わいわい体験コーナー
センサーツール、スクイズ
作り、釣りコーナーなど
- リハビリコーナー

自立支援協議会 精神 net

2階

- グチから何でもメンタルヘルス相談所
福祉情報提供コーナー
- ひきこもりって何だろう? VR 体験コーナー

※天候によっては、イベントの開催を中止させていただく場合があります。ご了承ください。

和みのヨーガ

ゆったりと取り組む、簡単で楽なヨガです。
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、今季からは、脳と身体を楽しみながらつなぐエクササイズも加わりました。



【日時】 12月16日(月)
13:30~15:30

【講師】 福田 たか彥 先生

【参加費】 500円(講師謝金・保険料)

【対象】 どなたでも(先着12名)

【受付】 12月9日(月)10時より受付

【持ち物】 汗拭き用タオル・飲み物
身体を動かしやすい服装

介護者同士お話しませんか? 男性介護者の集い

同じ立場の方々と、日頃の想い・悩みを話す機会を一緒に作りませんか?

息抜きの場が欲しい

介護者同士で話してみたい

妻とどう接したらいいかな...



【日時】 11月27日(水)
11:00~12:00

【場所】 星川地域ケアプラザ 1階相談室

【対象者】 家族を介護している男性

【内容】 参加者どうしの話し合いなど

【参加費】 無料

* 事前にご予約をお願いします。

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】 11月11日(月)
11月25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



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】 12月6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

テキストが新しくなりました！

認知症サポーター養成講座

協力：ネーブルの会

日付 令和6年11月26日(火)

時間 13:30~15:30

場所 星川地域ケアプラザ 多目的ホール

日付 どなたでも(定員40名)



参加無料

講師：コスガ聡一

全国の認知症カフェ500か所を訪れたジャーナリスト。キャラバン・メイト。

お申込み・お問い合わせ
星川地域ケアプラザ

045-333-9500

脳卒中、初期症状を見逃さないで

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

- ① 日本では脳卒中は、寝たきりの原因の第1位、死因の第4位(8.2%)で、初発では9割が65歳以上と高齢者に多い病気です。
脳卒中は予防が大事ですが、もし発症した場合は迅速な対応が、死亡や後遺症などのリスクを下げる重要な鍵となります。
意識障害や半身まひがあれば誰でも気づくと思いますが、軽症な場合や起こり始めはわかりにくいことがしばしばです。
- ② 米国脳卒中機構が、専門的な知識がなくても一般の方が脳卒中の初期症状をキャッチし、行動(ACT)するためのACT FAST(アクト ファスト)を提唱しています。FASTはFace、Arm、Speech、Timeの頭文字で、①顔(Face)：顔の片側が下がって動かない ②腕(Arm)：片方の腕に力が入らない ③言葉(speech)：呂律が回らない、言葉が出ない、他人の言うことを理解できないをあげています。このうち1つでも突然症状が出てきたら脳卒中が疑われますので、すぐに(Time)救急車を呼びましょう。迅速な受診が人生を救います。FASTをぜひ覚えましょう。
- ③

11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 ゆる体操倶楽部	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 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」	9
10 ほっしーのわいわいフェスティバル	11 無料医療相談	12 あみあみスターズ®	13 星川おとなの部活「スマホ部」	14	15	16
17 音読倶楽部 ネーブルカフェ	18 ゆる体操倶楽部	19 サロンほしかわ「習字」	20 中央地区配食ボランティア	21 星川おとなの部活「飾り部」	22 	23 ほどがやおもちゃ再生館
24 	25 休館日 無料医療相談	26 あみあみスターズ®	27 散歩倶楽部	28	29	30

貸室登録団体活動紹介

ヨガクラブブルメリア



季節によって起こりやすい身体の不調を吹き飛ばすクラス構成になっております。
薬膳の知識や対処法などもお伝えするので、ご興味られる方は是非お越しください。

ご予約はこちら



【日時】 11月16日(土)

- (1) 肩こり腰痛改善ヨガ ①12:30~13:45 ②15:00~16:15
- (2) 薬膳で繋がろうの会 ①14:00~14:30 ②16:30~17:00

【場所】 星川地域ケアプラザ2階 多目的ホール

【参加費】 (1)体験レッスン1,000円 通常価格1,500円 (2) 500円(季節の温かいお茶付き)

【持ち物】 (1)動きやすい服装・タオル・水・ヨガマット(貸し出しも有り) (2)ノート・筆箱など

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。