



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141号 R7年3月1日発行

## 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？



**令和7年5月23日(金)**  
**14:00~15:30**

- 場所：星川地域ケアプラザ 多目的ホール
- 費用：無料 ● 定員：40名
- お申込み・お問合せ：星川地域ケアプラザ 333-9500

## かるがも健康体操教室

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)

【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)

【講師】 神田 三枝子先生(健康体操指導者) 【申込受付】 3月13日(木)10時  
 【対象】 おおむね60歳以上の方 電話にて先着順で受付  
 【持ち物】 飲み物、汗拭き用タオル 【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。

## サロンほしかわ

趣味を通じた交流の場です。  
 年齢を問わず、どなたでもご参加  
 頂けます。



毎月火曜日に開催します。  
 第1火曜日が折り紙、第3火曜日が習字  
 です。(1月のみ第2週と第4週に開催)

開催日時	折り紙 13:30~15:30	習字 12:30~14:30
折り紙	3月4日	4月1日
習字	3月18日	4月15日

【参加費】 200円



- 道具は、持参してください。
- 折り紙は、ハサミ、ボンド、のりをお持ちください。
- 習字は、半紙と墨汁は用意しています。

## 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】 3月10日(月)  
 3月24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



**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。

## 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】 3月26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。

## 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】 3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

しまった！解約したい！と思ったら・・・

# クーリング・オフ

クーリング・オフとは、一定の期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です



## 【クーリング・オフできる期間】

訪問販売	自宅又は職場への訪問販売、キャッチセールス、ポイントメントセールス、展示販売等	8日間
訪問購入	自宅など営業所等以外の場所で、事業者が消費者から貴金属等の物品を買い取る契約	
電話勧誘販売	事業者の電話勧誘行為によって申込みをした契約	
特定継続的役務提供	エステティックサロン、美容医療、語学教室、家庭教師、学習塾、パソコン教室、結婚相手紹介サービス	
連鎖販売取引 (マルチ商法)	個人を販売員として勧誘し、さらに次の販売員を勧誘する形で販売組織を連鎖して行う商品・役務の販売	20日間
業務提供誘因販売	内職・モニター商法	

通信販売など、クーリングオフができないものもあります。また、クーリング・オフ期間が過ぎても契約を取消せる場合もあります。困ったときは早めに横浜市消費生活総合センターへ相談しましょう！



## 【横浜市消費生活総合センター相談専用電話】

(受付) 月～金：9時～18時

土・日：9時～16時45分

☎045-845-6666

## 寝酒は睡眠に良いか？悪い？

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)  
吉田 雅伸 先生

アルコールは入眠を促す効果はありますが、質の良い睡眠を確保するためには寝酒は不向きです。

なぜアルコールが睡眠に悪影響を与えてしまうのでしょうか？理由は2つあります。理由の1つ目は、睡眠サイクルが崩れて夜中に覚醒するためです。人間の睡眠にはノンレム睡眠(脳も体も眠っている深い眠り)と、レム睡眠(脳は起きているが体は眠っている浅い眠り)があり、これらが交互に現れて睡眠サイクルを形成しています。睡眠前にアルコールを摂取すると、入眠直後のノンレム睡眠が本来の深さまで到達できずに、レム睡眠に切り替わり、夜中や朝方に覚醒するため熟睡感が得られにくくなります。理由の2つ目は、アルコールによる脱水・利尿効果のため、排尿や口渇のため夜間に中途覚醒をきたすことです。寝つけないからと寝酒を続けてしまうと、その影響は睡眠だけでなく、アルコール依存症や睡眠時無呼吸症候群などの危険な病気の原因にもなります。

睡眠への影響をできるだけ抑えるためには、寝る3時間前までに飲酒を終えるようにし、適度なアルコール量を守るなどして対策をとるようにしましょう。



# 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
2	3 ゆる体操倶楽部	4 サロンほしかわ「折り紙」	5	6 かるがも健康体操教室	7 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」	8 
9	10 医療相談	11 あみあみスターズ®	12 星川おとなの部活「スマホ部」	13	14 ボランティア交流会 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	15
16 音読倶楽部	17 ゆる体操倶楽部	18 サロンほしかわ「習字」	19 中央地区配食ボランティア	20	21	22 ほどがやおもちゃ再生館
23	24 休館日 医療相談	25 	26 男性介護者のつどい 散歩倶楽部	27	28	29 
30	31					

## 貸室登録団体活動紹介

会員募集中

## 秀麗会 星川民舞

現在、月に3回ほど集まって、踊りや着物の着付けのお稽古をしています。

シーズンになりますと、地域の盆踊りや地域のイベント等に参加して、音頭や民謡を踊っています。

もしご興味がありましたら、ぜひ見学にお越しください。



【日 時】 3月8日(土) 10:00～11:30

【場 所】 星川地域ケアプラザ2階 多目的ホール

【内 容】 ①準備体操 ②踊りの稽古 ③着物の着付け

【参加費】 1,000円/回 (体験は無料で随時やっています)

【連絡先】 小澤治子 090-7711-4200

## 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

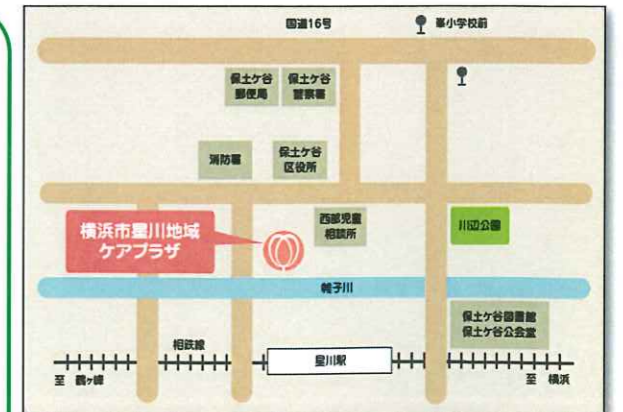
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>

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。