



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 奈尾 奈王子
 地域交流版 第122号 R5年4月1日発行

☆☆☆ 和みのヨーガ

ゆるゆるゆったりと取り組む、簡単で楽しいヨガです。
 音楽を聴きながら、肩の力を抜き、身体と心を癒しリフレッシュしましょう♪



【日時】 5月29日(月)
 13:30~15:00

【講師】 福田 たか系 先生

【参加費】 500円(講師謝金・保険料)

【対象】 どなたでも(先着10名)

【受付】 5月15日(月)10時より受付

【持ち物】 体操のできる服装、汗拭きタオル、あれば5本指の靴下、飲み物

☆☆☆ ゆる体操部

「体力に自信はないけど、運動はしたいな」「一緒に続ける仲間がほしいな」という方。4月から、理学療法士の指導の下、いすに座ってできる運動を中心としたおとなの部活動がスタートします。ぜひ、ゆるりとお気軽にご参加ください。

【日時】 4月17日(月)
 5月1日(月)
 10:00~11:30



【場所】 星川地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】 無料

【対象】 おおむね60歳以上の方

【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物

【受付】 要事前予約

~ ケアプラザ 貸室利用のご案内(4/1現在) ~

星川地域ケアプラザでは、地域の皆さんのボランティア活動や健康作り、交流活動を応援するため、部屋の貸し出しを行っています。

【対象】 5人以上の団体

【使用料】 福祉保健活動団体は、無料です。

※ 趣味活動の団体は、年2回以上のボランティア活動の報告が必要です。



多目的ホールで体操
 (定員：会議40名)
 体操・歌の場合は
 定員15名



料理を
 楽しみたい
 調理室
 (定員5名)



手仕事や打ち合わせに
 ボランティアルーム
 (定員8名)
 地域ケアルーム
 (定員6名)

営利目的や喫煙・飲酒は不可!

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。

☆☆☆ 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】 5月30日(火)
 10:00~11:30

【講師】 緑川 真紀子 先生

【参加費】 500円(講師謝金・保険料)

【対象】 成人(保土ヶ谷区民優先)

*立ったり座ったりの動作が無理なくできる方(先着14名)

【受付】 5月16日(火)10時より受付

【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物(多めに)
 *動きやすい服装で参加して下さい。

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】 4月17日(月)
 5月8日(月)
 14:00~14:50

*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。

100歳までボケない!

音読倶楽部



音読は、脳を活性化させ、認知症の予防に繋がります。

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】 5月21日(日)
 10:00~11:00

【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方

【定員】 10名

【参加費】 100円



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。

♪一緒に遊みましょう♪



【日時】 6月2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

地域包括支援センター

フレ！フレ！フレイル予防！③

4つの柱+3つの取り組み

からだ・こころ・認知機能等の小さな変化や、社会生活面(外出、人や社会とのつながり)での変化など、様々な要素が互いに影響し合ってフレイルに至ります。

フレイルは、例えば、「今までと比べて、外出することがおっくうで人との交流が減った」、「体力や筋力が落ちてきた」、「食べ物が噛みにくい」、「むせやすくなった」、「食欲が低下し、体重が減った」といった小さな変化から始まります。

フレイル予防は、小さな変化に気づき、早い段階から

「四つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」

の取り組みを日常生活で一体的に習慣化することが大切です。まずは運動、栄養など一つの要素から、取り組みやすいものから日常生活に取り入れてみましょう！



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

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



带状疱疹に気をつけましょう

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

ピリピリ、ヒリヒリ、ズキズキと痛み、夜も眠れないほどの痛みにも苦しむこともある带状疱疹。見聞きしたことがある方も多いのではないのでしょうか？80歳までに3人に1人はかかるといわれています。体に带状疱疹(赤く盛り上がったブツブツ)が広がり、発疹が出る2～3日前から痛みが生じます。

原因は水痘(すいとう)・带状疱疹ウイルスで、初めて感染したときには水ぼうそう(水痘)として発症します。水痘は一般的に10歳までにかかり、ウイルスは水痘が治ったあとも体から消えずに神経に潜伏し続けます。そのウイルスが免疫低下や加齢などをきっかけで再活性化し、带状疱疹を発症すると言われています。

带状疱疹で問題となるのは、発疹が治ったあとも残る带状疱疹後神経痛です。带状疱疹の発症で神経がダメージを受けたことによって起こる痛みで、何年にもわたってつらい痛みにも悩まされる人もいます。

現在带状疱疹はワクチンによって予防でき、50歳以上であれば接種可能です。また対策として免疫力を落とさないような生活を心がけること、痛みのある発疹が出たら带状疱疹の可能性も考え、早めに皮膚科を受診し治療を受けることも大切です。



4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 医療相談	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 音読倶楽部
9	10	11 サロンほしかわ「編み物・布布」	12 星川おとなの部活スマホ部	13	14 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	15
16	17 医療相談	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 ほどがやおもちや再生館
23	24 休館日	25	26 星川おとなの部活散歩部	27 貸室説明会	28	29
30						

貸室登録団体活動紹介

フリースペースたんぼぼ

人間関係が希薄になった現代、あたたかい心の交流が必要だと思いませんか？

当団体では、「ホッとできる居場所づくり」を目指して、11年前から自由な語らいの場として、この活動を始めました。どなたも気軽にご参加ください。事前予約は不要です。

【日 時】5月20日(土) 13:30～15:30
(基本的に毎月第3土曜日に開催)

【場 所】多目的ホール

【参加費】1回200円(飲み物付き)

【持ち物】特になし



4月のほっしいー
(制作:木彫趣味の会)

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

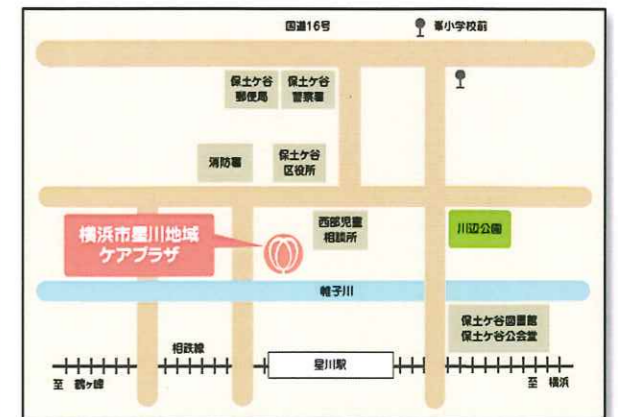
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>

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。