



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129号 R5年12月1日発行

明神台子育てサロン

プチ☆スター

サポーター大募集

資格や年齢は問いません☆
お子さんが好きな方
子育てを応援したい方
大歓迎！

「子育てを応援したい！親子の居場所を作りたい♡」との思いから保土ヶ谷区の支援者が協力して、子育てサロンを立ち上げました☆サロンを盛り上げていくため、ご協力頂ける仲間を大募集します☆

<協力機関>

星川地区主任児童委員・初音丘幼稚園
UR 都市機構・UR 子育てサポーター
星川エリア子育て支援連絡会事務局

- 時間：毎月1回 平日9:30~12:00頃
- 場所：保土ヶ谷区コンフォール明神台 2-3号棟集会所

問合せ先
星川地域ケアプラザ
(333)9500



ほっしいーのわいわいフェスティバル2023 開催報告



11月12日(日)の10時から「かるがも」にて、「ほっしいーのわいわいフェスティバル2023」を開催しました。当日は寒い日にもかかわらず、多くの方が来場してくださいました。



1・2・4階、クレヨンにて、地域の皆さまが楽しめるイベントを実施しました。オープニングの「チームかるがも」太鼓の演奏から始まり、4年ぶりの模擬店での餅つき実演や焼きそば等の販売、こどもひろばでの体験コーナー、4階でのコーヒーショップ等どこも大盛況でした。会場でたくさんの笑顔であふれていました。



たくさんのご来場ありがとうございました(_ _)

貸室運営について

12月29日(金)~1月3日(水)の貸室の予約については、1月4日(木)にまとめて予約の受付をいたします。ご協力よろしくお願ひいたします。



ほっとする会

☆☆☆ 同じ介護者という立場で日頃の思いを共有し、介護負担が軽減できるような居場所です。

【日時】 12月27日(水)
11:00~12:00

※ 今回のみ、火曜から水曜に変更しています

【場所】 星川地域ケアプラザ 相談室

【参加費】 無料

* お茶でも飲みながら、一緒にお話しませんか。

* 事前にご連絡をお願いします。



を休みポッチャリング 参加者募集

地域で暮らす障害のある方が仕事をしている場所で、ポッチャ(リング)で交流しましょう♪

【日時】 12月26日(火)

14時~(集合：13時半)

【場所】 ほどがや希望の家
(保土ヶ谷区天王町1-21)

【内容】 ポッチャ(リング)で交流

【対象】 地域にお住まいの小学1~6年生
(1~3年生は保護者1名付き添い必要)

【募集】 5名(先着順)

【締切】 12月19日(火)

【参加費】 無料

【服装】 動きやすい服装

【持ち物】 マスク、飲み物、タオル



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】 12月18日(月) 1月15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



星川おとなの部活

- シニアボランティアポイントを取得された方向け
- 初めて参加する方向け

☆☆☆ サンタクロース部

サンタの衣装を着て、地域をまわります♪サンタになって、活動の一步を踏み出しませんか。

【日時】 1回目 12月8日(金)
14:00~15:30
2回目 12月22日(金)
10:00~11:30



【定員】 8名

【参加費】 無料



☆☆☆ きれいきれい部

「みんなできれいに気持ちよく」を合言葉に、楽しくお掃除しませんか。ご参加をお待ちしています。

【日時】 12月15日(金)
10:00~11:30



【定員】 8名

【参加費】 無料

【持ち物】 軍手



横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願ひ 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。

横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願ひ 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！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



なぜ、日本の癌死亡者数は増えているのか

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

1980年代から日本人の死因の1位を独走し、今もなお増え続けているのが癌です。一生の間に癌と診断される確率は男性は約66%で、女性は約50%で、死因全体の4分の1以上を占めています。

癌死亡数が伸び続ける最大の理由は高齢化であり、50歳代から癌による死亡が徐々に増え始めて、70歳代以降はさらに急速なカーブを描いて増加します。これは医療の進歩で長寿となったため、相対的に癌で死亡する人の割合が増えたためです。昔は癌で亡くなる人が少なかった理由は、癌になる前に他の疾患で亡くなっていたとも考えられます。

実際には統計学的手法を用いて高齢化の影響を受けないように年齢調整死亡率という指標を使用します。この年齢調整死亡率は年々減少しており、癌の治療は確実に進歩していることがわかります。

最近では、欧米で多かった乳癌と前立腺癌が日本でも急速に増加し、かつて多かった胃癌や大腸癌の発生率を追い抜いており、時代とともに変化していきます。癌の早期発見のために、みなさん是非癌検診を受けてみませんか？



12・1月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 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 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 音読倶楽部
10	11 和みのヨーガ	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 星川おとなの部活「そうじ部」	16
17	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 星川おとなの部活「サンタクロース部」	23
24	25 休館日	26	27 星川おとなの部活「散歩部」	28	29 休館日	30 休館日
						31 休館日
1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	6
7	8	9 サロンほしかわ「折り紙」	10 星川おとなの部活「スマホ部」	11	12 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	13
14	15 星川おとなの部活「ゆる体操部」 無料医療相談	16 サロンほしかわ「編み物」「布布」	17 中央地区配食ボランティア	18	19	20
21 音読倶楽部 ネーブルカフェ	22 休館日	23 サロンほしかわ「習字」	24	25	26	27
28	29 星川おとなの部活「ゆる体操部」 無料医療相談	30 イスに座ってリンパマッサージ&ストレッチ	31			



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。