



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132号 R6年4月1日発行

退職職員のご挨拶

お世話になりました

私事により、3月末で退職となりました。

平成25年に着任し、色々なことに挑戦した11年間でした。
 地域包括支援センター・生活支援体制整備事業を担当する中で、
 地域の皆様が目指している「ゆるやかなつながり」「進化するまち」に向かって、
 一緒に取り組むことも多く、かけがえのない経験をさせていただくことができました。

皆様に出会えたこと、育てていただいたことを忘れずに、今後も精進いたします。
 ありがとうございました。

副所長・生活支援コーディネーター
 田邊 麻衣



～貸室利用のご案内(4/1現在)～

ご来館の際には、マスク着用のご協力をお願いいたします。

【貸室利用時間】

午前 9:00～12:00 午後1 12:00～15:00
 午後2 15:00～18:00 夜間 18:00～21:00

※ 消毒作業を行うため、終了時間の30分前までに部屋の片付けと消毒を終えて、1階事務所へご連絡ください。確認いたします。

【予約方法】

- ・ 貸室の予約は、窓口のみの受付です。
- ・ 夜間の予約は、利用希望日の前月12日までに申し込みください。(例：5月の夜間利用希望は4月12日まで)

【貸室基準】

- ・ 多目的ホール 50名
- ・ ボランティアルーム 12名
- ・ 地域ケアルーム 10名
- ・ 調理室 10名



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。

介護者の集い

ホッとする会 ☆☆☆

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】 4月23日(火)
 14:00～15:00



【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介護者の方

【定員】 10名

【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】 4月22日(月) 5月13日(月)
 13:30～14:20

*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



☆☆☆ボランティア大募集☆☆☆

おいしい料理を作ってご自宅にお届けする「中央地区配食ボランティア」が、ボランティアの方を数名募集します。
 中央地区(川辺町、天王町、峰岡町1～2丁目、宮田町)にお住まいの方に限ります。
 開催日時は、毎月第3週水曜日、時間は12時～18時です。

募集メンバーは、

- ①料理を作る
- ②配達(徒歩、自転車など)
- ③料理と配達の方

ぜひメンバーになって活躍してみませんか。
 お問い合わせお待ちしております!!



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。

こんにちは

横浜市星川地域ケアプラザです

誰もがいつまでも住み慣れたまちで
暮らし続けていけるよう、
ケアプラザは皆さんの暮らしを応援しています。

地域包括支援センター

保健師・看護師

- ・介護予防
- ・健康づくり

主任ケアマネジャー

- ・介護保険のこと
- ・地域のネットワークづくり

社会福祉士

- ・総合相談
- ・権利擁護

地域交流コーディネーター

- ・様々な事業の実施
- ・福祉保健活動場所(貸室)の提供
- ・ボランティア活動を支援

生活支援コーディネーター

- ・介護予防の推進
- ・社会参加の機会作り
- ・生活支援の仕組み作り

地域活動交流事業 生活支援体制整備事業

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



花粉症の治療について

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

日本人のアレルギー性鼻炎には通年性と季節性があり、花粉症は季節性に該当し、日本で多いのは春のスギ花粉症です。有病率は年々増加し、この20年でアレルギー性鼻炎は約1.5倍の49%に、スギ花粉症は約2.5倍の39パーセントにもなり、まさに国民病といわれる病気です。

花粉症は仕事や家事効率の低下のみならず、学力、成績、記憶力の低下を指摘する研究調査もあり、早期に治療し、重症化させないことが重要です。

治療のポイントとして、①花粉をできる限り体内に入れない工夫を②薬の服用は症状が重症化する前から花粉情報を参考に、花粉が本格的に飛び始める頃または症状が少しでも現れた時点から薬の服用を開始する必要があります。花粉症は治療せずに、そのうち治ると考える方もいるかもしれませんが、残念ながら過去20年の調査研究によると、治療をせずに治るとは考えにくいという結果が見えてきています。

根本的な花粉症治療の必要性は高まっており、アレルギー免疫療法(舌下免疫療法)、手術療法、抗体製剤による治療もあります。特に重症の方は一度かかりつけの耳鼻咽喉科の医師に相談してみたいかがでしょうか？



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

貸室登録団体活動紹介

NEW 散歩倶楽部

星川地域ケアプラザ事業「散歩部」のメンバーが、4月より自主活動としてクラブ活動を始めます。

健康づくりと共に、和気あいあいと繋がり輪を広げることを目指しています。お問い合わせください。

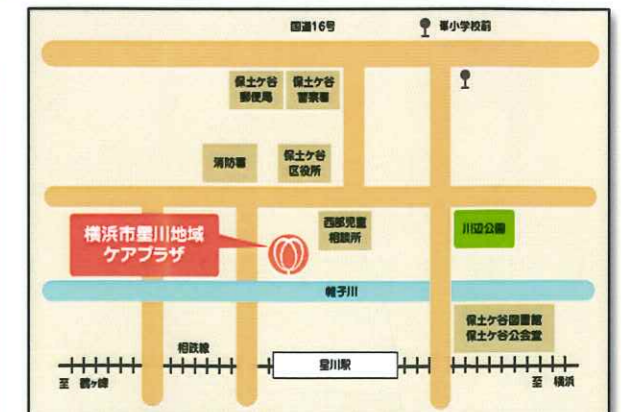
- 【日 時】 4月24日(水) 14:00~16:00
- 【集合場所】 星川地域ケアプラザ2階 多目的ホール
- 【対 象】 星川地域ケアプラザ担当エリアにお住まいの方
- 【定 員】 10名
- 【参加費】 無料



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。