

職員交代のご挨拶 よろしくお願ひします!

神奈川区の新子安地域ケアプラザから異動となり、4月より着任いたしました皆川君江(みながわ・きみえ)と申します。

初めて星川駅に降り立ち、綺麗な街並みにびっくりしました。

通所介護(デイサービス)を担当しているため、地域の皆様にお会いできる機会が少なからずありますが、皆様に愛されるケアプラザを継続できるよう精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



皆川 君江
副所長
兼務生活相談員

4月より生活支援コーディネーターとして着任いたしました大平太郎(おおひら・たろう)と申します。

みなさまに教えていただくことばかりになりますが、いち早く貢献できるように努めたいと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。



大平 太郎
生活支援コーディネーター

令和6年4月1日付けで、地域包括支援センターの社会福祉士として入職いたしました長谷直樹(はせ・なおき)と申します。

これから地域についてたくさん学び、地域の皆さまのお役に立てるよう頑張っております。

どうぞよろしくお願いいたします。



長谷 直樹
社会福祉士
地域包括支援センター



永島 美千代
デイサービス
生活相談員

お世話になりました

着任して2年。この度、異動となりました。短い間ではありましたが、ありがとうございました。

大変残念でありませんが、皆様の健康とご多幸を祈りつつ、異動先で頑張ります。

皆様、お元気で!

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。

スマホのよろずサロン

LINEを使ったことがないけど、興味がある方、ボランティアさん達とワイワイお話ししながら、LINEの初歩の操作を体験しましょう!

失敗しても大丈夫!
 みんなで笑って間違えて、
 楽しい時間を過ごしましょう!



- 【回数】 全4回
- 【日時】 6月12日(水)
13:30~15:30
- 【内容】 LINEの友達登録を試みる
- 【場所】 星川地域ケアプラザ 多目的ホール
- 【対象】 エリアにお住まいの方(定員10名)
- 【持ち物】 スマートフォン
iPhone、android どちらでも
- 【参加費】 無料

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】 5月13日(月)
5月27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



介護者同士お話しませんか? ☆☆☆ 男性介護者の集い

同じ介護者という立場で日ごろの思いを共有し、少しでもホッとできる居場所です。

- 【日時】 5月29日(水)
11:00~12:00



- 【場所】 星川地域ケアプラザ
- 【対象】 星川地域ケアプラザ担当
エリアにお住まいの家族を介護する方
- 【定員】 10名
- 【参加費】 無料
* 事前にご予約をお願いします。

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】 5月24日(金)
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】 5月17日(金)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

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。

横浜市星川地域ケアプラザより

高齢者施設・住まいの相談支援センター 出張相談のお知らせ

高齢者施設・住まいの相談支援センターの相談員が定期的に出張相談会を開き、市民の方から高齢者施設に関する相談を承ります。

「老後の備え」は大丈夫ですか？

介護施設や高齢者住宅ってどんなところ？

介護が必要になったら？

☆☆☆ 星川地域ケアプラザでは、毎月第3金曜日を開催します ☆☆☆

開催日： 4/19 5/17 6/21 7/19 8/16 9/20

10/18 11/15 12/20 1/17 2/21 3/21

相談時間 午前：①10時～10時50分 ②11時～11時50分
午後：③13時～13時50分 ④14時～14時50分 ⑤15時～15時50分

●予約優先とさせていただきます。

お問い合わせ・ご予約のお申し込みは

高齢者施設・住まいの相談センター： ☎045-342-8866



オーラル・フレイルについて

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

口の健康への意識が低下し、嚙んだり飲んだりする機能が衰えて、滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増えている、むせるといった状態を、オーラル・フレイルと呼び、現在注目されています。

ものを食べるには嚙む力と飲み込む力が必要ですが、加齢により筋力が低下し、歯の本数が減少すると、この2つの力が弱くなり、オーラル・フレイルに陥ります。オーラル・フレイルになって口腔機能が低下すると、心身機能や社会的な側面に影響を及ぼします。

日常生活のチェックポイントとして、①嚙めないものが増えた②1回の食事で食べる量が減った③体重が減った④外出する機会が減った⑤人と会うのが面倒のいずれかに該当する方は特に要注意です。

人が生きるために大切な「食べる」「話す」といった行為が楽しめる時間をできるだけ長く保つためには、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが重要です。

フレイル対策として①痩せすぎないように栄養バランスの良い食事摂取②外出して積極的に運動 ③歌を歌ったり発声する機会を増やす、などを意識して実践してみたいかがでしょうか？



5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 中央地区 おたのしみ会	2	3 布おもちゃ制作 グループ「ちく ちく」	4
5	6 星川おとなの部 活「ゆる体操部」	7 サロンほしか わ「折り紙」	8 星川おとなの部 活「スマホ部」	9	10 布おもちゃ制作 グループ「ちく ちく」	11
12	13 医療相談	14	15 中央地区配食 ボランティア	16	17	18
19 音読倶楽部 ネーブルカフェ	20 ゆる体操倶楽部	21 サロンほしか わ「習字」	22 散歩倶楽部	23	24 和みのヨーガ	25 ほ도가や おもちゃ再生館
26	27 休館日 医療相談	28	29	30		

貸室登録団体活動紹介



あみあみスターズ®

星川地域ケアプラザ事業「サロンほしかわ」の編み物のメンバーが、4月より自主活動としてクラブ活動を始めました。編み物をしながら、メンバーの親睦と繋がりやの輪を広げることを目指しています。

編み物がお好きな方や興味をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

【日 時】 5月14日(火) 5月28日(火)
13:30~16:00

【場 所】 星川地域ケアプラザ2階
14日：地域ケアルーム、28日：ボランティアルーム

【募集人数】 数名

【参加費】 特になし

【お問い合わせ】 佐藤：090(3246)1638



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。



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。