

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】 8月19日(月)
 9月9日(月)
 9月30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、ホッとできるような居場所です。

【日時】 8月27日(火)
 11:00~12:00
 【場 所】 星川地域ケアプラザ
 【対 象】 ご家族を介護されている方
 【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】 9月9日(月)
 13:30~15:30

【講師】 福田 たか彙 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】 9月2日(月)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

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、ホッとできるような居場所です。

【日時】 9月25日(水)
 11:00~12:00
 【場 所】 星川地域ケアプラザ
 【対 象】 ご家族を介護されている男性
 【定員】 10名
 【参加費】 無料

*事前にご予約をお願いします。

横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるかも」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。

かるかも☆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】 9月6日(金)
 10月4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

貸室団体紹介

ハッピーサークル



【日時】 9月10日(火)
 10:00~11:30
 【会場】 多目的ホール
 【対象】 どなたでも
 【参加費】 無料

★メンバー募集中です。DVDを使用して、みんなで楽しく体操しています。

お問い合わせ先：080-5017-1295 代表 佐藤

70、80代の女性が活動中ですが、
 男性も参加をお待ちしています!



かるかも川柳会

～川柳を通して、人生を豊かにします。頭の体操にもいいですよ～



【日時】 8月20日(火)
 13:00~15:30
 【会場】 ボランティアルーム
 【対象者】 どなたでも
 【参加費】 一回 500円
 (材料費、講師料込み)

★メンバー若干名、募集中です。一緒に楽しみましょう♪

お問い合わせ先：336-0773 代表 戸澤



横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるかも」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。

包括支援センターより

クールシェアスポット

ご活用ください

【クールシェアスポットとは】

冷房設備等を有し、椅子やベンチ等の既存設備を活用して、市民の皆様をはじめとする方々が、外出時に一時休憩することができる場所のことです。

星川地域ケアプラザは、情報ラウンジをクールシェアスポットとして開放しています。熱中症対策として、ぜひご活用ください。



熱中症予防ポイント

- 水分をこまめに摂取
喉が渇かなくても水分をこまめにとりましょう
- 服装の工夫
外出時は、帽子や日傘を使用しましょう
- 暑さを避ける
無理をせず、エアコン等の空調を使用しましょう
- 日頃からの健康づくり
睡眠を十分にとり、バランスの良い食事をとりましょう

高齢者のための熱中症対策



例年梅雨明けの時期は、熱中症で救急搬送される方が増加します。特に高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さに対する体の感覚機能や調節機能が低下しており、注意が必要です。

東京都 23 区の熱中症死亡者 200 人(令和 2 年度)の約 9 割が 65 歳以上で、約 9 割が屋内で、約 9 割はエアコンを使用していなかったとの報告があります

対策としては、簾やカーテンを活用し直接日光を遮る、換気して外気を入れる、外窓や部屋ドアなど 2 か所開けるなど、熱の籠らない工夫が大切です。エアコンが苦手な方もよくいらっしゃいますが、温度・湿度などを確認し、体に直接あたらないように風向きを調整するなどして、エアコンを上手に使いましょう。さらに気を付けるポイントとして、屋外で人と 2m 以上離れているときはマスクを外す、喉が渇いていなくても適度に水分補給(1日 1.2L を目安)もして、暑い夏を乗り切りましょう。



ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

8・9月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

8 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1 かるがも健康体操教室	2 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」	3
4	5 医療相談	6 サロンほしかわ「折り紙」	7	8	9 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	10
11	12 	13	14 星川おとなの部活「スマホ部」	15	16	17
18 音読倶楽部	19 医療相談 ゆる体操倶楽部	20 サロンほしかわ「習字」	21	22	23 	24 ほどがやおもちや再生館
25	26 休館日	27 スターズストレッチ あみあみスターズ®	28 散歩倶楽部	29	30	31
9 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 ゆる体操倶楽部	3 サロンほしかわ「折り紙」	4 中央地区 おたのしみ会	5 かるがも健康体操教室	6 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」	7
8	9 医療相談 和みのヨーガ	10 あみあみスターズ®	11 星川おとなの部活「スマホ部」	12	13 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	14
15 音読倶楽部 ネーブルカフェ	16 ゆる体操倶楽部	17 サロンほしかわ「習字」	18 中央地区配食 ボランティア	19	20	21
22	23 休館日	24 あみあみスターズ®	25 散歩倶楽部	26	27	28 ほどがやおもちや再生館
29	30 医療相談					

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
*夜間利用がない場合は 18：00 閉館
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。



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