



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137号 R6年10月1日発行

ほっしーのわいわいフェスティバル2024

11月10日(日) 10:00~14:00 開催!!

～今年も、かるがもを会場に、お祭りを開催します!～

☆ みんな皆んなで、丸ごとつながろう ☆

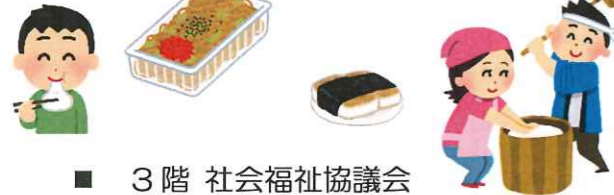


■ 1階・2階 ケアプラザ



- 模擬店
つくたてお餅(餅つき実演)・
焼きそば・ピザ・おでん など
- 福祉バザー 各種手作り品多数

- ちびっこひろば
射的で木彫りゲット・くるくるレインボー・
バルーンアート・さかなつり・わなげなど
- 健康チェックコーナー/保健活動推進員
- サロンほしかわ作品展
- トルト(AI歩行解析システム)
- ベジチェック



- 3階 社会福祉協議会
災害ボランティア関係の展示
赤い羽根募金

- 4階 生活支援センター
保土ヶ谷区自立支援協議会(区精神net)
コーヒー販売◎
メンタルヘルスのわいわいコーナー
何でも相談コーナー

※ 一部事業が変わる可能性があります。

新任職員のご挨拶



はじめまして
9月から、こちらで働かせていただく事になりました
新田 弘貴(にった みつたか)と申します。

皆様の笑顔が少しでも増えますように
誠意を持って取り組んでまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

新田 弘貴
デイサービス
生活相談員



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。

星川おとなの部活 あみあみ部

☆☆☆

みんなで楽しくあみあみしましょう♪
道具は必要ありません。
指で編むエコたわしです。
ご参加をお待ちしています。



【対象】星川地域ケアプラザ担当エリアにお住
まいで、シニアボランティアポイント
を取得されている方

【定員】8名(応募多数の際、お断りすること
があります)

【日時】10月8日(火)
13:30~15:00

【場所】星川地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】無料

【受付】事前申込制。お問い合わせください。

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】10月21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 ☆☆☆

ご家庭で介護されている方同士おしゃべり
しませんか?
介護のことで、一人で悩んでいませんか?
お茶でも飲みながらお話ししましょう。
介護を終えられた方も、ぜひお待ちしております。

【日時】10月29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。

☆☆☆

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!



【受付】要事前予約
【回数】全4回 第2水曜日
【開始日】11月13日(水)から
14:30~16:00

【内容】LINEの友達登録をしてみる など
【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

※ はじめて参加される方優先

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。

緊急時の誤情報に要注意!



災害、感染症の流行等の緊急事態には様々な情報があふれ、中には悪意のあるその情報が含まれることもあります。

「正しい情報を適切に判断する能力」を身に付け、信ぴょう性の低い情報をうのみにしたり、むやみに発信したりしないように気をつけましょう。

■新型コロナウイルス感染症の流行時には、不確かな情報の拡散により、在庫が十分にある物品（トイレットペーパー等）の買い占めが起るなどの混乱が発生しました。



緊急時に正しい情報を得るためのポイント!

- 災害が起こる前から正しい情報を選ぶ習慣をつけましょう!
- 緊急時には、いくつかの情報元から情報を集めて比較すること!
本や新聞など、ネット以外の発信元から情報を集めることも有効です。
- 情報が引用や伝聞だった場合は、元の情報源を探して確認を!
- 信用できる情報元からの情報か確認を!
- 情報が古いと、現在とは状況が違うかもしれないので要注意!
- 「分からないこと」は人に教えない、拡散しない!

相談窓口

不安に思った時やトラブルに遭ってしまった時にご相談ください

- ・星川地域ケアプラザ TEL: 045-333-9500
- ・横浜市消費生活センター TEL: 045-845-6666



座りっぱなしは寿命を縮める危険あり、こまめにからだを動かしましょう

ケアプラザ協力医(吉田クリニック) **吉田 雅伸 先生**

日本人の平均座位時間は約7時間と長く、世界一の座りっぱなし大国となっています。厚生労働省・WHO(世界保健機関)によると、この“座りすぎ”でがんや脳卒中、糖尿病、うつ、肥満などのリスクが高くなるということが分かっています。



その理由として、人の筋肉の全体の7割が下半身に集中しており、動かなければエネルギーの消費が落ちて生活習慣病などにつながり、リスクが高まるというふうと考えられています。

座りっぱなしの最大の原因は何といてもテレビ時間で、米国の調査では1日3時間以上テレビを見る人はそれ以下の人よりも8年後の死亡リスクが2倍以上になるという結果が報告されています。

また運動習慣があっても、座りすぎによる死亡リスクは変わらないことが示されており、まず、「座り続けない」と意識することが大切です。今からでも遅くありません。長時間の座りすぎをできるだけ減らし、少なくとも30分に1回は立ち、体を動かすように心がけましょう。

10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 サロンほしかわ「折り紙」	2 中央地区おたのしみ会	3 かるがも健康体操教室	4 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」	5
6	7	8 星川おとなの部活「あみあみ部」	9 星川おとなの部活「スマホ部」	10	11 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」	12
13	14 スポーツの日	15 サロンほしかわ「習字」	16 介護予防フレイル講座 中央地区配食ボランティア	17	18 シニアボランティアポイント研修会	19
20 音読倶楽部	21 無料医療相談 星川おとなの部活「ゆる体操部」 和みのヨーガ	22 スターズストレッチ	23 散歩倶楽部	24	25	26 おもちゃ再生館
27	28 休館日	29 ホッとする会	30 介護予防フレイル講座	31		

貸室登録団体活動紹介



園芸サークル **グリーンボックス**

只今
メンバー募集中!



「星川一里塚公園」と、ほどがや市民活動センター「アワーズ」で花壇やプランターのお手入れをしています。

みんなで土いじりをしながらおしゃべりをしたり、ベテランメンバーに園芸の知識やコツを教えてもらったり…楽しみながら四季折々の草花やハーブ、野菜なども育てています。

活動日は毎月シフトを決めますが天候による変更もあるので、ご連絡の上まずは見学にいらしてください。

お花が好きな方、園芸未経験の方も大歓迎!



@GREENBOX.88
Instagram

【連絡先】 玉木 045-332-7266 (留守電) 齋藤 090-6116-4699

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

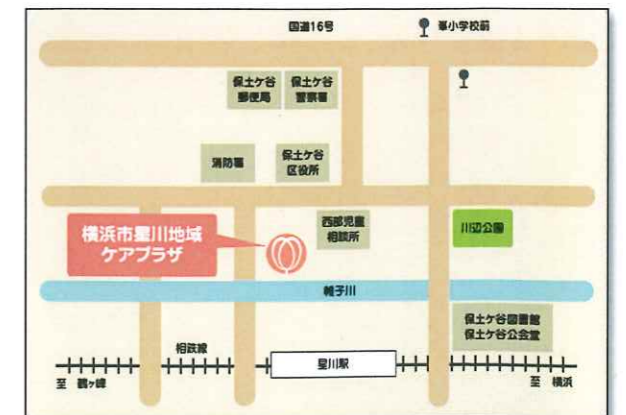
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>

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。