

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 中央地区 おたのしみ会	2 かるがも健康体操教室	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」 医療相談	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  スポーツの日	14 ほっとするつどい 星川おとなの部活「あみあみ部」	15 中央地区配食ボランティア	16	17 	18
19 音読倶楽部	20 星川おとなの部活「ゆる体操部」	21 サロンほしかわ「習字」	22	23	24 星川おとなの部活「季節飾り部」 チームオレンジのつどい	25 ほ도가や おもちゃ再生館
26 	27 休館日	28 あみあみスターズ	29 散歩倶楽部	30 		

貸室登録団体活動紹介

かるがも川柳会

川柳は笑いとペーソスをもたらし、人間賛歌の詩が人生を豊かにします。
老いも若きもココロの想いを、五七五のリズムでつむいでみてください。



【日 時】10月21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)



先生が優しく指導してくれますので、どなたでも楽しめますよ。

★メンバー募集中です。一緒に楽しみましょう♪

お問い合わせ：星川地域ケアプラザ

横浜市星川地域ケアプラザのご案内

住所：横浜市保土ケ谷区川辺町5-11
かるがも1階

TEL：333-9500 / FAX：340-2100

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

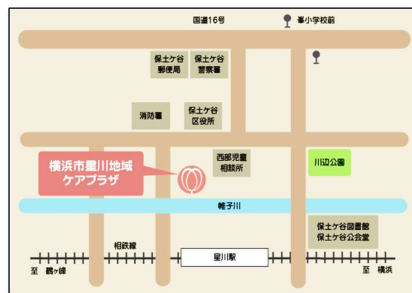
開館時間：月～土曜 9:00～21:00

(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。



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



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：横浜市保土ケ谷区川辺町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147号 R7年10月1日発行

まるっと つながる！

かるがものわいわいフェスティバル2025

11月9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！～



◆ 1階・2階 ケアプラザ

- ・模擬店
- ・福祉バザー
- ・ステージ
- ・ちびっこ広場
- ・健康チェックコーナー
- ・サロンほしかわ作品展示
- ・認知症 VR 体験



◆ 3階 社会福祉協議会

- ・ポッチャ体験
- ・赤い羽根共同募金

◆ 4階 生活支援センター 保土ケ谷区自立支援協議会 区精神 net

- ・コーヒー販売
- ・子どもコーナー
- ・相談コーナー・情報コーナー

※ 今年度よりお祭りの名称を変更しました
※ 一部内容が変わる可能性があります

チームオレンジのつどい

～みんなで共に地域で生きる～



地域の方々や、その家族等が
認知症の方たちと、地域の中で暮らすために
日頃のできごとや取り組んでいることを分かち合い
どう寄り添っていけばいいかを話し合ってみませんか？



- 時間：10月24日(金) 14:00～15:30
- 場所：星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 費用：無 料 ● 定員：40名
- 申込み・問合せ：星川地域ケアプラザ 333-9500

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。

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

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た方向けの催しです。

あみあみ部

みんなで楽しくあみあみしましょ♪
誰でも簡単に編める
「リボンエコたわし」です。
ご参加をお待ちしています。



【日時】10月14日(火)
13:30~15:00

【場所】星川地域ケアプラザ
2階 多目的ホール
【参加費】無料 【定員】8名(先着順)
【持ち物】7/0号かぎ針(なければ不要)
【申込み】電話または窓口にて受付

季節飾り部

「かるがものわいわいフェスティバル2025」の飾り付けや看板作り、また12月の「サンタクロース部」のプレゼントなど、一緒に楽しみながら作りませんか。



【日時】10月24日(金)
11月20日(木)
10:00~11:30

【場所】星川地域ケアプラザ
2階 ボランティアルーム
【参加費】無料 【定員】8名(先着順)
【申込み】電話または窓口にて受付

※ ご参加の際は、シニアボランティアポイントカードをお忘れなく！

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6日(月)
11月10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 1階 相談室



和みのヨガ

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、脳と身体を楽しみながらつなぐ
エクササイズも行っています。



【日時】11月17日(月)
13:30~15:30
【場所】星川地域ケアプラザ
2階 多目的ホール
【講師】福田 たか系 先生
【参加費】500円(保険代含む)
【対象】どなたでも(先着12名)
【受付】11月4日(火)10時より受付
【持ち物】汗拭き用タオル・飲み物
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。

包括支援センターより

税理士の無料相談会

相続・成年後見など、個別に相談できます

お悩みの方、税理士によるお話と無料相談会を開催します。
この機会にぜひご参加下さい。

開催日:令和7年12月11日(木)

◇講演: 相続と成年後見制度について
時間: 13:30~14:30

◇個別相談会: 14:35~15:35(1組30分)
定員: 講演 40名
個別相談会 4組(1組2名まで)

場所: 星川地域ケアプラザ 2階多目的ホール



お申込み、お問い合わせ先: 星川地域ケアプラザ

TEL: 045-333-9500

主催: 星川地域ケアプラザ

共催: 東京地方税理士会 東京地方税理士会 保土ヶ谷支部

NPO 法人税理士による公益活動サポートセンター

尿に血液が混じることがありませんか？

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生



血尿とは、尿の中に血液が混じることをいいます。混じる血液の量によって肉眼的血尿と顕微鏡的血尿の2種類にわけられます。肉眼的血尿は自分で赤い尿に気づき、下着やティッシュペーパーが赤くなり気づくことがあります。一方、混じる血液がわずかなものは顕微鏡的血尿といい自分では気づかず、多くは健康診断で見つかります。

尿は腎臓で作られ、腎臓の中の腎杯、腎盂(じんう)という部屋に集まり、尿管を通過して膀胱、尿道を通過して体外へ排出されるため、尿の通り道のどこから出血しても血尿を生じます。

精密検査では一般的には尿検査、血液検査、超音波検査が中心で、必要に応じてCTやMRI、膀胱鏡などを行います。原因として、若い方では「腎結石」、「尿管結石」、「膀胱炎」がほとんどです。高齢者では、特に肉眼的血尿の場合、「腎細胞がん」、「腎盂がん」、「尿管がん」、「膀胱がん」などの悪性腫瘍の存在に注意しなければならず、泌尿器科の受診が必要です。同時に「蛋白尿」も言われている場合は「腎炎」の可能性があり、腎臓内科の受診が必要です。日頃から尿の色の変化に注意してみましょう。

