

3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	2 星川おとなの部活 「ゆる体操部」	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 布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	7
8 	9 無料医療相談	10 ホッとするついで あみあみスターズ®	11	12	13 布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	14 ほっとフレンズ ボランティア研修
15 音読倶楽部 ネーブルカフェ	16 星川おとなの部活 「ゆる体操部」	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	25 	26	27 チームオレンジ のついで	28 ほどがや おもちゃ再生館
29 ほっとフレンズ	30 身近な食材で楽しむ 薬膳料理 無料医療相談	31 				

貸室登録団体活動紹介

みもさの会

日常生活をより健康に過ごす為に、薬膳料理を取り入れようと考えて、講師の方をお願いして、家庭で応用できる薬膳料理の勉強会を月に一度実施しています。

また、地域の方々向けに薬膳料理の講習会を開催しております。3月30日には、この星川地域ケアプラザで講習会を開く予定です。

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。



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。



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151号 R8年3月1日発行

和みのヨーガ

ゆったりと取り組む、簡単で楽しいヨガです。
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。



春コース	第1回	第2回	第3回
開催日時	4月13日(月)	5月18日(月)	6月8日(月)
	13時30分～15時30分(当日受付13時15分～)		
申込	3月24日(火)10時から窓口または電話にて受付 星川地域ケアプラザ(333)9500		
対象	どなたでも 12名(先着順)		
参加費	500円(保険代含む)		
持ち物	体操のできる服装、汗ふき用タオル、飲み物		
会場	星川地域ケアプラザ 2階多目的ホール		

かるがも健康体操教室

同世代の地域の仲間と一緒に健康作り！座って行う健康体操です。



【日時】 毎月第1木曜日

13：30～14：45

(ただし8月と1月はお休み)

【定員】 18名 事前登録制

(応募多数の場合は抽選)

【申込】 3月12日(木)10時から

3月18日(水)15時まで

電話または窓口にて受付

【抽選発表】 3月19日(木)

窓口掲示・ホームページ掲載

【問合せ】 星川地域ケアプラザ

電話：(333)9500

【講師】 神田 三枝子先生(健康体操指導者)

【対象】 おおむね60歳以上の方

【持ち物】 飲み物、汗拭き用タオル

【参加費】 各回200円(講師料・保険料)

【場所】 星川地域ケアプラザ 多目的ホール

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

ホッとするつどい

ご家庭で介護されている方向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、お待ちしております。

【日 時】毎月第2火曜日
3月10日
10:00~11:30

【場 所】星川地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

【申 込】事前にお申込みください。

【参加費】無料
お飲み物はご持参ください。

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】3月9日・30日（月）
13:30~14:20
* お一人様 20分程度

【対 象】どなたでも

【申 込】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



支援者向け研修会

遊びを広げ 関わりを育む おもちゃワークショップ



おもちゃのスペシャリスト岡田哲也氏と一緒に、おもちゃの遊び方、子どもとの関わり方について学べます。
ワクワク楽しく、あそびの引き出しをたくさん増やすことができます。

講師：岡田 哲也 氏

認定NPO法人 芸術と遊び創造協会 人材育成部 おもちゃコンサルタント
東京おもちゃ美術館ディレクターとして、展示・イベント等の企画、運営に関わる。現在、東京おもちゃ美術館及び全国の姉妹おもちゃ美術館の人材育成などを担当し、全国の幼稚園・保育園・子育て支援センター等でおもちゃと遊びを広げるワークショップを展開。またおもちゃと遊びのデザイナーとしておもちゃを使ったあそびの研究・実践を行っている。



【対 象】 横浜子育てサポートシステム提供会員・両方会員、民生児童委員、主任児童委員、地域の子育て支援に関わっている方・興味のある方 (定員25名)

【日 時】 4月25日(土) 10:00~11:30

【場 所】 星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【参加費】 無料

【問合せ】 保土ヶ谷区地域子育て支援拠点 こっころ
電話：045-340-0013

【共 催】 星川地域ケアプラザ

お申し込みはこちらから



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。

チームオレンジだよ!

YADORESI カフェ オープン!

令和8年2月5日(木)に
シェアハウス「YADORESI」で
新しい認知症カフェが
オープンしました。
当日はヨガやおしゃべり、
フラッグガーランド作り
など楽しい時間を
過ごされていました。
今後は毎月第1木曜日
14~16時に開催します!
ぜひ遊びに来てください。

包括支援センターより

安心して集える認知症カフェ
YADORESI カフェ



安心して集い、ゆっくり過ごせる居場所です。
認知症の方も、ご家族も、地域の方も、
どなたでも気軽に立ち寄れる認知症カフェです。
椅子に座ってできるやさしいヨガと、
お茶やお菓子を囲んだお話しを通して、
心と体をほっとゆるめる時間を大切にしています。

理学療法士が在住しています。
認知症の方や身体に不安のある方も安心してご参加いただけます。
介護やお仕事などでの身体のお悩みも、お気軽にご相談ください。

シェアハウスのリビングで開催します。
人の暮らしの気配があるYADORESIのリビングで、
自然体で過ごしながら、住民とのあたたかな関わりを通して、
認知症になっても安心して暮らせるまちを育てる認知症カフェです。
担当：星天playコミュニティ・セルダー(大庭瑞生)
ご参加・お問い合わせは公式LINEよりご連絡ください。

温かいお茶を飲んでゆっくり過ごそう

健康診断は命を救います、必ず受けましょう

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生

最近の厚生労働省調査では、外来患者が調査日に受診した病気や症状において、初めて医師の診察を受けた際に「自覚症状がなかった」と答えた方は全体の約 28%という結果でした。これは、3~4人に1人が無症状で受診しているという実態を示しております。また自覚症状がなかった方の受診理由としては、「健康診断(人間ドック含)で指摘」が最も多く、全体の5割程度となっています。

受診理由のうち、「健康診断で(人間ドック含)で指摘」割合が高い傷病は、糖尿病等の「内分泌、栄養及び代謝疾患」や、前立腺や乳房の「悪性新生物」、高血圧性疾患等の「循環器系の疾患」といった疾患が上位を占め、これらは初期症状が現れにくく、放置すると命に係わります。

しかし残念ながら、40歳以上74歳以下が対象の特定健康診査受診率は約60%に留まり、国民の4割が健康診断未受診という実態があり、現在課題となっています。

自覚症状がない方も、手遅れにならないように、是非定期的に健康診断を受けましょう。

健康診断

