

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
2	3	4	5	6	7	8
	星川おとなの部活 「ゆる体操部」 無料医療相談	サロンほしかわ 「折り紙」			布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	
9	10	11	12	13	14	15
		ホッとするつどい あみあみスナ®	星川おとなの部活 「スマホ部」		布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	
16	17	18	19	20	21	22
音読倶楽部	星川おとなの部活 「ゆる体操部」	サロンほしかわ 「習字」	夏休み小学生向け 講座「キラキラキ ーホルダーを作ろ う」			ほどがや おもちゃ 再生館
23	24	25	26	27	28	29
	休館日 無料医療相談	音読倶楽部	散歩倶楽部		チームオレンジ のつどい	
30	31					
9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		サロンほしかわ 「折り紙」	中央地区 おたのしみ会	かるがも 健康体操教室	布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	
6	7	8	9	10	11	12
	星川おとなの部活 ゆる体操部	ホッとするつどい あみあみスナ®	星川おとなの部活 「スマホ部」		布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	
13	14	15	16	17	18	19
	無料医療相談 和みのヨーガ	サロンほしかわ 「習字」	中央地区 配食ボランティア			親子 防災講座
20	21	22	23	24	25	26
音読倶楽部 ネーブル カフェ	星川おとなの部活 ゆる体操部	あみあみスナ® 音読倶楽部			チームオレンジ のつどい	ほどがや おもちゃ 再生館
27	28	29	30	31		
	休館日 無料医療相談	星川おとなの部活 「あみあみ部」				



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156号 R8年8月1日発行

星川おとなの部活 | 上級編 ペーパークラフト 折り紙部

折り紙は、日本独自のペーパークラフトとして、独自の発展を遂げてきました。

今回は、折り紙を使って**不思議な小箱**を作ります。
創造的な楽しみにチャレンジしてみたい方、ご参加ください。



箱の中には...



インテリアやプレゼントボックスになります。
皆さんのアイデアでたくさん飾りつけてみてください。

日時	10月16日(金) 13:30~15:30
場所	星川地域ケアプラザ ボランティアルーム
講師	サロンほしかわ(折り紙)ボランティア
対象	星川地域ケアプラザ担当エリアにお住まいの方
定員	10名(先着順)
参加費	300円
申込開始日	9月15日(火) 10:00より電話または窓口で受付
申込	星川地域ケアプラザ 045-333-9500

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。

星川おとなの部活 ☆☆☆ あみあみ部 初級編

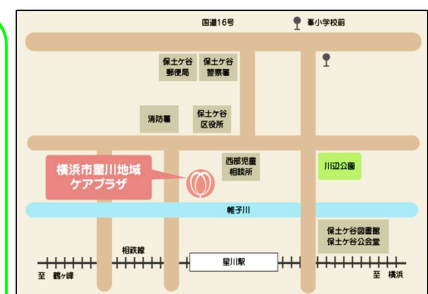
誰でも簡単に編める「お日様エコたわし」です。
みんなで楽しく あみあみしましょ♪

【日時】9月29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、シニアボランティアポイントカード
(なければ不要)
【申込開始日】8月25日(火) 10時より電話または窓口にて受付
【申込】星川地域ケアプラザ ☎045-333-9500



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。

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。

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、肩の力を抜いて
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。



秋コース	第6回	第7回	第8回
開催日時	10月19日(月)	11月23日(月)	12月14日(月)
	13時30分～15時30分(当日受付13時15分～)		
申込	9月29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		



チームオレンジのつどい

～みんなで共に地域で生きる～

- 日時：8月28日(金)・9月25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



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、お待ちしております。

【日時】毎月第2火曜日
8月11日・9月8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)
※ 事前にご予約をお願いします。

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24日・9月14日
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



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

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

- 1 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
- 2 服装の工夫
外出時は、帽子や日傘を使用しましょう
- 3 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
- 4 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



汗をかかない人ほど夏は危険です

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生



最近、暑い日でも汗をあまりかかないという方が増えています。冷房の効いた部屋で過ごす時間が長くなり、体が本来持っている体温を調節する機能が弱まっていることが一因です。汗には、蒸発する際に体の熱を逃がして体温を一定に保つという、非常に重要な役割があります。汗をかけないと体内に熱がこもり、熱中症を引き起こしやすくなります。重症化すると中枢神経などに障害が生じ、命に関わることもあるため、汗をかかないことは決して健康の証ではありません。また、汗が出にくい背景には、橋本病やパーキンソン病などの病気が隠れている場合や、服用している薬が影響している場合もあります。

夏を安全に過ごすためには、体を暑さに慣らす「暑熱順化」が大切です。毎日1回、ウォーキングなどの軽い運動で汗を流したり、シャワーだけで済ませず湯船に浸かったりする習慣をつけましょう。ショウガや温かい汁物など、発汗を促す食事を摂ることも有効です。喉が渇いたと感じる前に、こまめな水分補給も忘れずに行ってください。少しずつ良い汗をかける体を作り、厳しい夏を元気に乗り切りましょう。

