

## 職員交代のご挨拶

### よろしくお願いします!

日頃より、横浜市星川地域ケアプラザの運営にご理解、ご協力をいただきまして、厚く御礼申し上げます。

この度、4月1日に所長に着任いたしました大和田佳恵(おおわだかえ)と申します。

星川地域ケアプラザには令和4年3月まで副所長(兼ディサービス職員)として勤

務しておりました。ご縁があり、また星川の地に戻ってこれた事を嬉しく思っております。

コロナウイルスの規制緩和とともに職員一同で少しずつ地域の皆様とともに『つながり・支えあい』を深めていけるように取り組んで参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



大和田 佳恵  
所長

4月1日より副所長に就任しました。今年度もよろしくお願いいたします。



田邊 麻衣  
副所長  
生活支援コーディネーター

### お世話になりました。

平成最後の年となった31年4月に着任し、丸4年間を星川地域ケアプラザで過ごさせて頂きました。

新しく生まれ変わった星川駅、帷子川を飾る季節ごとの花々、高く泳ぐ鯉のぼり、地域猫のチーちゃんなど、進化しながら、まごころと優しさを大切にされているステキな地域が大好きでした。

無事に開設20年の節目を祝うこともでき、改めてこれまでのご支援に感謝申し上げます。どうもありがとうございました。今後とも星川地域ケアプラザをどうぞよろしくお願いいたします。



奈尾 奈王子  
所長

4月に中区の本牧原地域ケアプラザへ異動となりました。地域の皆様の温かいご支援で短い期間ではありましたが楽しくお仕事をさせて頂きました。新たな職場でも頑張ります。ありがとうございました。



山口 郁恵  
社会福祉士  
地域包括支援センター



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 ポッチャ部

「いつでも どこでも だれにでも」できるポッチャを、地域の仲間と楽しみませんか?  
 初めての方から、もっと知りたい方まで大歓迎。  
 ご参加お待ちしております。

【日 時】 10:00~11:30

講習	5/12(金) 7/14(金) 10/13(金) 1/12(金)
自主練習	6/9(金) 9/8(金) 12/8(金) 2/9(金)

【講師】ヨコハマ・インクルポッチャ・ラボ 岩村 宇博氏

【定員】15名

【参加費】無料(要申込)

【持ち物】飲み物、動きやすい服装、靴



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、介護負担が軽減できるような居場所です。

【日時】 5月31日(水)  
11:00~12:00

【場 所】星川地域ケアプラザ

【対 象】星川ケアプラザ担当エリアにお住まいの男性介護者の方

【定員】10名

【参加費】無料

\*事前にご予約をお願いします。



## かるがも☆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、子どもの心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】 6月2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



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。

# 地域包括支援センター

## フレ！フレ！フレイル予防！④

### 4つの柱+3つの取り組み



#### ① こころの健康：フレイル予防のためには、心の健康も大切です。

- \*しっかりと休養、睡眠をとりましょう。
- \*生活の中で困ったこと等ある時は身近な相談機関（区役所やケアプラザ）等に相談しましょう。
- \*気になる症状があるときは、専門の医療機関に相談しましょう。

#### ② 認知機能：認知機能の低下は、フレイルの大きな危険因子となります。

- \*運動や栄養改善、社会活動に取り組んで脳の活性化を促進しましょう。
- \*物忘れが気になる方は、まずかかりつけ医に相談してみましょう。
- \*年に1回は、横浜市もの忘れ検診を受診しましょう。

#### ③ 健康と医療：フレイル予防のためには自分の健康状態を知り、生活習慣病等の病気のコントロールも大切です。

- \*自分の健康状態を知るためにも年1回「けんしん」を受診しましょう。
  - ▶横浜市国民健康保険の特定健康診査
  - ▶75歳以上の方を対象とする横浜市健康診査
  - ▶横浜市のがん検診
- \*高血圧や糖尿病、肥満等は動脈硬化を起こし、脳卒中や認知症等「フレ！フレ！フレイル予防」リーフレットよりなるリスクを高めるだけでなく、フレイルを加速させます。
- \*運動や食事などの生活習慣を改善することで、さらなる治療の効果を期待できます。

#### POINT

まずは、日常生活の中でからだを動かす工夫  
 今よりも1日10分多くからだを動かす。家事の合間やテレビを見ながら「ハマトレ」の1ポーズを行うなど「ながら運動」も効果的！



参考：横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課

地域包括支援センター：お住まいの地域により、相談できるケアプラザが決まっています。

※担当者が不在の場合もありますので来所相談の際は事前にご連絡ください。

担当地区：川辺町、天王町、星川1～3丁目、峰岡町1～2丁目、宮田町、明神台

電話番号：045-333-9590（相談専用） FAX番号：045-340-2100



## 季節の変わり目にご注意を

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)  
 吉田 雅伸 先生

春は季節の変わり目、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わることが原因で自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。また、日照時間の変化で生活リズムが崩れやすくなり、また新学期になると生活環境の変化などで緊張やストレスから自律神経が乱れて体調を崩したり、花粉症を併発を来すと更に体調が悪くなります。また激しい寒暖差が続くと、体温調節の役割を担う自律神経がオーバーワークとなり、常に体が興奮し、極度の疲労を感じるようになります。

特に要注意なのが、シニアの方で、加齢が進むと汗腺が小さくなるため汗をかきにくくなり、体温調節が難しくなります。これらが影響して、頭痛、眠気、食欲不振、全身のだるさなどさまざまな症状が起きます。

自律神経のバランスを整えるために実践したいことは①規則正しい生活②栄養バランスの取れた食事③適度な運動で体力をつける④身体を内側から暖めるなどが挙げられます。春は実は体調不良を起こしやすい季節。自律神経が弱くなっている高齢の方は特に要注意と言えます。健康管理には十分注意しましょう。



# 5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 星川おとなの部 活「ゆる体操部」	2 サロンほしかわ 「折り紙」	3	4	5 布おもちゃ制作グ ループ「ちくちく」	6
7	8 医療相談	9 サロンほしかわ 「編み物・布布」	10 星川おとなの部 活「スマホ部」	11 かるがも健 康体操教室	12 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」	13
14	15 星川おとなの部 活「ゆる体操部」	16 サロンほしかわ 「習字」	17 中央地区配食ボ ランティア	18	19	20
21 音読倶楽部 ネーブルカフェ	22 休館日 医療相談	23	24 星川おとなの部 活「散歩部」	25	26	27 ほどがやおも ちゃ再生館
28	29 星川おとなの部 活「ゆる体操部」 和みのヨーガ	30 イスに座ってリ ンパマッサージ &ストレッチ	31			

5月のほっしいー  
 (制作:木彫趣味の会)



## 選んでみよう ～星川地域ケアプラザ自主事業編～

ケアプラザが開催する事業に、★マークをつけました。

皆様が事業を選ぶ際の目安となるよう、事業案内ちらし等を参考にしてください。

★★★	<b>初めて参加する方 や 一人で参加する方向け</b> ・自分の楽しみ、やりたいことを見つけない方、仲間づくりをしたい方にオススメ
★★★	<b>同じ目的を持って、活動したい方向け</b> ・仲間と一緒に、自主的に活動したい方にオススメ
★★★	<b>活動中の方 や 上級者向け</b> ・自分の得意なことを活かして、誰かのために活動したい方にオススメ

## 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。