

## 職員退職のご挨拶

5月末で退職しました。  
 ありがとうございました。

中野 久美子  
 介護支援専門員  
 居宅介護支援

**お世話になりました。**

5月末で退職しました。  
 ありがとうございました。

辻 真琴  
 社会福祉士  
 地域包括支援センター

**お世話になりました。**

### 夏休み ボッチャリング 参加者募集

地域で暮らす障害のある方が仕事をしている場所で、ボッチャ(リング)で交流しましょう♪

- 【日時】 7月25日(火) 14時~(集合：13時半)
- 【場所】 ほどがや希望の家 保土ヶ谷区天王町1-21
- 【内容】 ボッチャ(リング)で交流
- 【対象】 地域にお住まいの小学4~6年生
- 【募集】 5名(先着順)
- 【締切】 7月18日(火)
- 【参加費】 無料
- 【服装】 動きやすい服装
- 【持ち物】 マスク、飲み物、タオル
- 【申込・問合せ】 045-333-9500 横浜市星川地域ケアプラザ

※ 状況により、中止となる場合があります。  
 ※ 当日は、消毒等感染予防にご協力ください。

### 保土ヶ谷区知ってつながる 学齢障がい児地域交流促進事業

## ほっとフレンズ夏2023 横浜探検

参加者募集中

ヨコハマエアキャビンに乗ろう!  
 カップヌードルミュージアムに行こう!

- 【日時】 7月30日(日) 9:45~12:45
- 【集合】 9:45 桜木町駅
- 【行程】 桜木町集合→エアキャビン乗車→カップヌードルミュージアム(マイカップヌードル作り・自由行動)→現地解散
- 【対象】 保土ヶ谷区内在住・在学のハンディのある小学生~高校生とその保護者
- 【募集】 7組(一家族大人1名まで) 応募者多数の場合は抽選
- 【締切】 7月10日(月)
- 【参加費】 1組1000円(子ども・保護者1名)
- 【持ち物】 障害者手帳があればご持参ください。
- 【申込方法】 チラシの裏面か右記の二次元コードにてお申込みください。
- 【申込・問合せ】 045-341-9876 保土ヶ谷区社会福祉協議会



**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。

## ☆☆☆ イスに座って リンパマッサージ&ストレッチ

正しい姿勢や歩き方、肩こり腰痛の解消・予防のためのストレッチです。

- 【日時】 8月29日(火) 10:00~11:30
- 【講師】 緑川 真紀子 先生
- 【参加費】 500円(講師謝金・保険料)
- 【対象】 成人(保土ヶ谷区民優先)  
 \*立ったり座ったりの動作が無理なくできる方 (先着14名)
- 【受付】 8月15日(火)10時より受付
- 【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物(多めに)  
 \*動きやすい服装で参加して下さい。



## 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】 8月7日(月) 13:30~14:30  
 \* 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】 7月26日(水) 11:00~12:00
- 【場所】 星川地域ケアプラザ
- 【対象】 星川地域ケアプラザ担当エリアにお住まいの妻を介護する夫
- 【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。

♪一緒に遊みましょう♪

- 【日時】 8月4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

## 認知症サポーター養成講座を開催!

★認知症サポーターとは・・・?!

認知症のことを正しく理解し、  
地域で暮らす認知症の方やそのご家族の方を  
見守る応援者のことです。

令和5年6月14日(水)、川辺町にある、ふるた歯科さんより依頼を受け、  
地域で認知症の普及啓発に取り組むキャラバンメイトの方と一緒に  
認知症サポーター養成講座を開催しました。講座終了後には、  
相手に寄り添う大切さを再確認した、身近に感じた、と感想を頂くことができました。  
ありがとうございました。



クイズを交えながら、  
認知症とはどのような病気か、  
どんな症状が現れるのか、  
理解を深めて頂きました。



会話劇を見て、実践して、  
認知症の方の関わり方を学んで  
頂きました。



これまでも、郵便局や商店などへ向けて講座を開催してきました。  
自治会町内会の方、地域で活動されている団体の方、企業の方...など。  
認知症サポーター養成講座にご興味のある団体の方がいらっしゃいましたら、ご相談ください。  
※一般の方向けの認知症サポーター養成講座については、今後、開催できたらと考えておりますので  
今しばらくお待ちください。

※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。

開館時間 月～土曜 9:00～18:00 または 21:00 (貸館の利用状況で異なります)  
日・祝 9:00～17:00 休館日 第4月曜日、12月29日～1月3日  
電話番号: 045-333-9590 (相談専用) FAX番号: 045-340-2100

## 高齢者の心不全

(息切れやむくみは、年のせいではないかも)

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)

吉田 雅伸 先生

急速な高齢化が進行する中で、世界中で心不全の罹患患者が増加しています。我が国でも  
120万人以上の患者がいるとされ、心不全患者さんの平均年齢は80歳を超えています。  
「心不全」は死因としてよく目にしますが、病気の名前ではなく、心臓に何らかの異常があり、  
心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった  
状態をいいます。



心臓は無理して血液を送り出そうとしますが、こうした状態が続くと、心臓はやがて疲れて  
息切れや動悸、むくみが起こります。このように、心不全は心臓のさまざまな病気(心筋  
梗塞、弁膜症、心筋症、不整脈など)や高血圧などが原因で起こります。心臓病による死亡  
者数はがんに次いで大きく、重症化した心不全の予後は「がん全体よりも悪い」といわれる  
こともあります。

高齢者では心不全による入院を繰り返すことが多く、これが寝たきりの原因となり、生活  
の質も著しく低下させるため、注意が必要です。息切れや動悸などの症状があっても「年の  
せい」と思い込んで、そのままにいませんか? 気になる症状があれば、医療機関を受診  
しましょう。

# 7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	3 星川おとなの部 活「ゆる体操部」 医療相談	4 サロンほしか わ「折り紙」	5	6 かるがも健康 体操教室	7 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」	8 
9	10 和みのヨーガ	11 サロンほしか わ「編み物・布 布」	12 星川おとなの 部活「スマホ 部」	13	14 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」	15
16 音読倶楽部 ネーブルカ フェ	17	18 サロンほしか わ「習字」	19 中央地区配食 ボランティア	20	21	22 イスに座ってリン パマッサージ&ス トレッチ ほどがやおもちゃ 再生館
23	24 休館日	25 夏休みポッチ ャリング	26 星川おとなの 部活「散歩部」	27	28	29
30	31 星川おとなの部 活「ゆる体操部」 医療相談				7月のほっしいー (制作:木彫趣味の会)	

## 星川地域ケアプラザ：貸室申込方法の変更

- ① 予約は、窓口での受付となります。(元に戻りました)
- ② 受付の開始時間は9時15分です。9時15分の時点で希望者が重なった場合は、抽選となります。先着順ではありません。その他の時間は、基本的に先着順です。
- ③ 予約が取れたら、窓口で「利用申込書」を記入し、受付にご提出ください。「申込者控」をお渡しします。
- ④ 予約開始日は、これまでと同様にⅠ団体は3か月前、Ⅱ団体は2か月前、Ⅲ団体は1か月前の応当日となります。
- ⑤ 夜間の予約については、1か月前の12日が〆切です。

<例> 8月の予約分は7月12日〆切

★ 電話での貸室予約状況の確認は可能ですが、ご予約については窓口にお越しください。

## 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。

