

## ポッチャ贈呈式



ご寄贈頂いた  
ポッチャ用具一式

ヨコハマ・インクルポッチャ・ラボ様より、  
ポッチャ用具一式をご寄贈いただきました。  
今後も、ポッチャを通じて、地域の皆さま  
の笑顔と健康をご一緒に作っていきたく思  
っています。

- ポッチャを体験してみたい地域団体様は、  
地域包括支援センターへご相談ください。
- また、貸室を利用されている団体には、  
貸出もいたします。



## 職員退職のご挨拶



6月末で退職しました。  
ありがとうございました。

事務担当  
高宮 孝子



お世話になりました。

## 七夕飾りの短冊のご紹介

七夕の短冊には、いろいろな願いごとがありました…。

- 『平和な世の中が続きますように』
- 『今年は田舎のお墓参りに行きたい』
- 『みんなで笑いあえる日々がおくれますに』
- 『野菜たくさん食べて大きくなりますように』
- 『二人がめぐり会えますように』



☆☆☆ 皆さんの願いごとが、天に届きますように ☆☆☆

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21日(月)  
9月11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 相談室



## ☆☆☆ 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  
ポッチャを楽しみましょう。

【日時】 10:00~11:30

講習	10/13(金) お手玉ポッチャ体験 1/12(金) いろんな視点でボールを投げ てみよう
自主練習	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

【参加費】 無料(要申込)

【持ち物】 飲み物、動きやすい服装、靴

## 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】 9月1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

## ● 認知症予防について ～認知症になりやすい人は、どんな人か知りましょう～



認知症は、認知機能が日常生活に支障が出るほど低下した状態。多くの場合、認知症を発症する前に軽度認知障害（MCI）が現れるので、この予備軍の段階で対処すれば、認知症への移行を遅らせたり、移行せずにすむかもしれません。

**下記に挙げたサインに、早めに気づけるようにしましょう！**

- ◇約束をよく忘れるようになった
- ◇趣味等への興味がなくなった
- ◇身なり服装に関心がなくなった
- ◇家族や周囲の人との会話が少なくなった



参考：横浜市健康福祉局高齢在宅支援課

訪問等で担当者不在場合があります。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時～18時 又は 21時（貸館の利用状況で異なります。）
  - 【日・祝】9時～17時 【休館日】毎月第4月曜日、12月29日～1月3日
- 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



## 夜間にトイレ、50代以降は要注意

### ケアプラザ協力医(吉田クリニック) 吉田 雅伸 先生

夜間排尿のためにトイレに起きることはありますか？夜間の排尿は、一度眠りから覚めてベッドを離れる必要があり、睡眠に大きく影響します。夜間頻尿が原因で夜間に熟睡できず、昼間に眠くなってしまい活動に影響が出てしまうことが多くみられます。

医学的には夜間就眠中に1回以上、排尿のために起床する場合を夜間頻尿と定義され、50歳代では6割が夜間頻尿であることが報告され、この割合は年齢とともに大きくなり、70歳以上では約9割になります。

原因は大きく3つに分かれ、①多尿(尿量が多くなる) ②泌尿器疾患(前立腺、膀胱)、③睡眠障害(よく眠れないため尿意が起こる)があり、泌尿器疾患では女性は過活動膀胱、男性は前立腺肥大の頻度が高くなっています。

夜間2回以上排尿のために起床する場合は、治療の必要性があるとされています。まず、排尿日記(記録)をすることをおすすめします。排尿の回数や時刻、尿量、強い尿意、尿失禁などの症状がある場合は記録します。また睡眠前に水分を摂りすぎることが夜間頻尿の原因にもなるため、睡眠前は水分を摂りすぎないようにしましょう。



# 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 サロンほしかわ「折り紙」	2 中央地区おたのしみ会	3	4 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」	5
6	7 無料医療相談	8 サロンほしかわ「編み物」「布布」	9 星川おとなの部活「スマホ部」	10	11 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	12 音読倶楽部
13	14	15 サロンほしかわ「習字」	16 中央地区配食ボランティア	17	18	19
20	21 無料医療相談 星川おとなの部活「ゆる体操部」	22	23 星川おとなの部活「散歩部」	24	25	26 おもちゃ再生館
27	28 休館日	29 イスに座ってリンパマッサージ&ストレッチ	30	31	8月のほっしいー(制作:木彫趣味の会)	
9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 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」	2
3	4	5 サロンほしかわ「折り紙」	6	7 かるがも健康体操教室	8 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」	9 中央地区おたのしみ会
10	11 星川おとなの部活「ゆる体操部」 和みのヨーガ 無料医療相談	12 サロンほしかわ「編み物」「布布」	13 星川おとなの部活「スマホ部」	14	15	16
17 音読倶楽部	18	19 サロンほしかわ「習字」	20 中央地区配食ボランティア	21	22	23 おもちゃ再生館
24	25 休館日 無料医療相談	26	27 星川おとなの部活「散歩部」	28	29	30



## 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。