



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140号 R7年2月1日発行

保土ヶ谷区知ってつながる障害児地域交流推進事業

# ほっとフレンズ 2024 春 ボランティア大募集!

ハンディのある小～高校生と一緒に遊んで思い出を作ろう

| 内容                                                    | 説明会・場所                              | 活動日・場所                               | 募集人数 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|------|
| 〔3/1・説明会〕<br>障がい児の理解・ボッチャ体験<br>〔3/23・活動日〕<br>ボッチャ体験など | 3月1日(土)<br>10:00~11:30<br>川島地域ケアプラザ | 3月23日(日)<br>10:00~12:00<br>川島地域ケアプラザ | 30名  |

|                 |                                                                                                                                  |                       |  |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|
| 対象              | 既存の方(学校関係)、移動支援ガイドボランティア、ボランティア活動に興味があるかた、ボランティアと地域の主任児童委員説明会・活動日への参加も可能ですが両日参加されるかたが優先されます。                                     |                       |  |
| 活動内容            | ボッチャ体験に参加する障がい児のボランティア、運営の手伝い                                                                                                    |                       |  |
| 申込み方法           | 下記連絡先まで、FAX・E-mailでお申込みください。<br>*申込み多数の場合は、抽選となります。                                                                              |                       |  |
| 締め切り            | 令和7年2月21日(金)                                                                                                                     |                       |  |
| 申込み<br>・<br>問合せ | 横浜市保土ヶ谷区社会福祉協議会<br>FAX 045-334-5805<br>(TEL 045-341-9876)<br>E-mail <a href="mailto:h@shakyohodogaya.jp">h@shakyohodogaya.jp</a> | *こちらからの<br>申込みも可能です → |  |

\*活動日3/23のみ500円の費用弁償をお渡しいたします。(3/1説明会は費用弁償なし)



おめでとうございます!



## 令和6年度社会福祉功績者表彰 ほどがやおもちゃ再生館

お子様のおもちゃを直し、「ものを大切にする心」を育て、嬉しいの笑顔が一番の報酬として活動しています。

毎月第4土曜日  
に開催されていま  
す。

受付は午前10  
時から午後1時まで  
です。



## 令和6年度社会福祉功績者表彰 戸澤千鶴子さん

平成24年にボランティ  
ア登録されて、毎週金曜日  
にデイサービスでお客  
様のお茶出しや話し相手  
のボランティアをして下  
さっています。



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、肩の力を抜き、身体と心を癒してリフレッシュしましょう♪

また、今季からは、脳と身体を楽しみながら  
つなぐエクササイズも加わりました。



【日時】 2月17日(月)  
13:30~15:30

【講師】 福田 たか彥 先生

【参加費】 500円(保険代含む)

【対象】 どなたでも(先着12名)

【受付】 2月10日(月)10時より受付

【持ち物】 汗拭き用タオル・飲み物  
体を動かしやすい服装

## 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】 2月17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



## 介護者同士お話しませんか? ☆☆☆ 男性介護者の集い

同じ立場の方々と、日頃の想い・悩み  
を話す機会を一緒に作りませんか?

(息抜きの場が欲しい)

介護者同士で  
話してみたい

妻とどう接したら  
いいかな...



【日時】 3月26日(水)  
11:00~12:00

【場所】 星川地域ケアプラザ 1階相談室

【対象者】 家族を介護している男性

【内容】 参加者どうしの話し合いなど

【参加費】 無料

\* 事前にご予約をお願いします。

## 介護者の集い ☆☆☆

## ホッと する会

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】 2月25日(火)  
11:00~12:00

【場所】 星川地域ケアプラザ

【対象】 ご家族を介護されている方

【定員】 10名

【参加費】 無料

\* 事前にご予約をお願いします。

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。

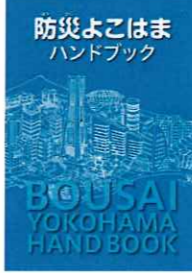
# 非常時備蓄品の準備は されていますか？



【代表的な備蓄品リスト】※ご自身のものと比べてみましょう

- |                                  |                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水、非常食 | <input type="checkbox"/> マイナンバーカードや免許証のコピー   |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話    | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ、トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ   | <input type="checkbox"/> 常用の薬                |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯    | <input type="checkbox"/> 軍手                  |
| <input type="checkbox"/> 電池      | <input type="checkbox"/> マスク                 |
| <input type="checkbox"/> 衣類、着替え  | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ               |
| <input type="checkbox"/> スリッパ    | <input type="checkbox"/> メガネ、入れ歯             |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット   | <input type="checkbox"/> 生理用品                |
| <input type="checkbox"/> 貴重品、現金  | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット              |
|                                  | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー           |

- 定期的の中身を確認して動作や期限を確認しましょう
- 自宅で過ごすための備蓄品と、外へ持ち出す物品とで分けておくこともポイントです
- 防災マップや防災ハンドブックも活用しましょう



## 大腿骨の骨折に注意が必要です

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)  
吉田 雅伸 先生

太ももの付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)は日本では毎年 10 万人以上が発症しており、この 20 年で倍以上に増えています。

高齢者の寝たきりの大きな原因となっており、75 歳以上で急激に増加します。本来、体幹に近い大腿骨は人間の体を支える頑強な骨ですが、年齢が上がるほど骨折しやすくなります。

筋肉量の減少も 75 歳ごろから急速に進み、筋力低下や体のバランス機能が低下などにより転倒しやすくなり、大腿骨骨折が増える一因になっています。ある研究では大腿骨近位部骨折患者の 1 割が 1 年以内に亡くなっており、1 年生存率で見るといくつかの癌より高いと報告されています。

高齢者が骨折や手術をきっかけに元気がなくなり、動きも悪くなる、肺炎や脳梗塞を起こす、持病が悪くなることから死亡率が高くなると考えられます。つつい軽視しがちですが、高齢の方は特に骨の重要性を意識しておくことが大切です。

大腿骨骨折の予防のためには日々の運動や食生活、日光浴で骨を強化し、転倒防止策を考えるなど自助努力が必要です。



この部分の骨折

# 2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                               | 4<br>サロンほしかわ「折り紙」 | 5                    | 6<br>かるがも健康体操教室 | 7<br>かるがも☆こころの親子教室<br>布おもちゃ制作グループ「ちくちく」 | 8                 |
| 9           | 10<br>ゆる体操倶楽部                   | 11                | 12<br>星川おとなの部活「スマホ部」 | 13              | 14<br>布おもちゃ制作グループ「ちくちく」                 | 15                |
| 16<br>音読倶楽部 | 17<br>医療相談<br>和みのヨーガ<br>ゆる体操倶楽部 | 18<br>サロンほしかわ「習字」 | 19<br>中央地区配食ボランティア   | 20              | 21                                      | 22<br>ほどがやおもちゃ再生館 |
| 23          | 24<br>休館日                       | 25<br>ホッとする会      | 26                   | 27<br>散歩倶楽部     | 28                                      |                   |

## 事業報告



子ども食育講座

### 「ウィンナーの飾り切り教室」



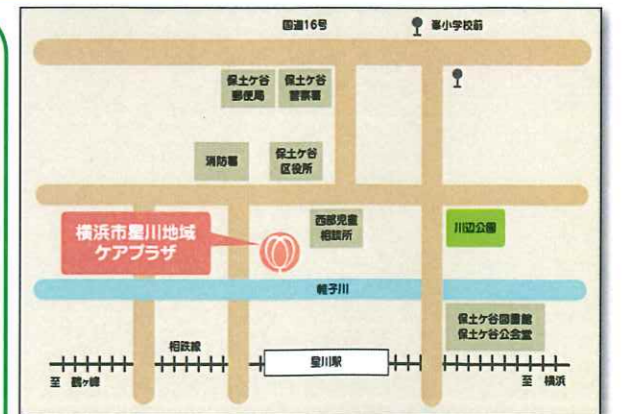
12月8日に日本ハムカスタマー・コミュニケーション(株)による食育講座を実施しました。最初は緊張されていた参加者も、ウィンナーの飾り切りの説明が始まると真剣に話を聞き、質問をされていました。ウィンナーの飾り切りの実技も慎重に取り組み、素敵な作品が出来上がりました。最後は参加者へ認定証が贈られ、皆んな嬉しそうに持ち帰られました。



## 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。