# 11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<br>星川おとなの部活<br>「ゆる体操部」<br>無料医療相談 | 3<br>サロンほしかわ<br>「折り紙」 | 4<br>中央地区<br>おたのしみ会 | 5<br>かるがも<br>健康体操教室 | 6<br>布おもちゃ<br>制作グループ<br>「ちくちく」 | 7 |
| 8<br>かるがものわいわい<br>フェスティバル<br>2026 | 9 | 10<br>ホッとするつどい<br>あみあみスターズ® | 11<br>星川おとなの部活<br>「スマホ部」 | 12 | 13<br>布おもちゃ<br>制作グループ<br>「ちくちく」 | 14 |
| 15<br>音読倶楽部<br>ネープルカフェ | 16<br>星川おとなの部活<br>「ゆる体操部」<br>無料医療相談 | 17<br>サロンほしかわ<br>「習字」 | 18<br>中央地区<br>配食ボランティア | 19 | 20<br>散歩倶楽部 | 21 |
| 22 | 23<br>和みのヨーガ | 24<br>休館日 | 25 | 26 | 27<br>チームオレンジ<br>のつどい | 28<br>楽しく子育て<br>パパ講座<br>ほどがや<br>おもちゃ再生館 |
| 29 | 30 | | | | | |

メンバー募集中

## 貸室登録団体活動紹介

## スターズストレッチ

星川地域ケアプラザ事業「イスに座ってリンパマッサージ&ストレッチ」のメンバーが中心となり、令和６年４月から自主的に活動を始めました。

ここでは緑川先生の指導に従って、イスに座ったままの楽な状態でリンパマッサージやストレッチを行なっています。正しい姿勢や歩き方が身に付き、肩こり腰痛の解消、ひいてはフレイルの予防ともなり、活き活きシニアライフを支援します。



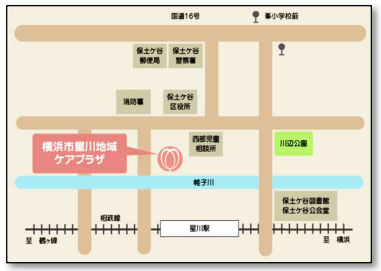
【開催日時】　２か月に１回(偶数月の火曜日)
【場　　所】　星川地域ケアプラザ　多目的ホール
【参 加 費】　500円/回

お問い合わせ：星川地域ケアプラザ

### 横浜市星川地域ケアプラザのご案内

住所：横浜市保土ケ谷区川辺町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。

# かるがも通信

星川地域ケアプラザ　イメージキャラクター“ほっしぃー”

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：横浜市保土ケ谷区川辺町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158号 R8年11月1日発行

まるっと　つながる！

保土ケ谷区制プレ１００周年記念事業

# かるがものわいわいフェスティバル2026

**日時：11月8日(日)10:00～14:00**
**会場：複合施設かるがも**





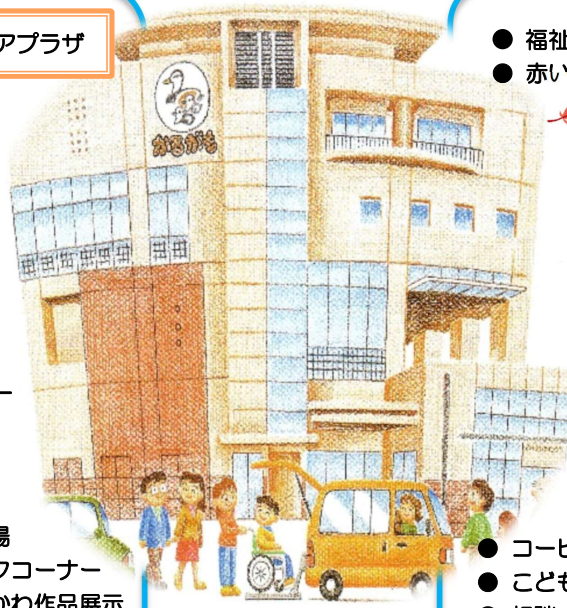
● かるがもスタンプラリー

### 星川地域ケアプラザ

**駐車場**
● 模擬店

**1階**
● 福祉バザー
● ステージ
● 飲食コーナー

**2階**
● みんなの広場
● 健康チェックコーナー
● サロンほしかわ作品展示



**3階**
● 福祉バザー
● 赤い羽根共同募金ガチャ

保土ケ谷区
社会福祉協議会

**4階**
保土ケ谷区
生活支援センター

自立支援協議会
区精神 net

● コーヒー販売
● こどもコーナー
● 相談コーナー
● 作品展示コーナー



※天候によっては、イベントの開催を中止させていただく場合があります。ご了承ください

**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。



# 星川おとなの部活



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。

## サンタクロース部

サンタの衣装を着て、地域をまわります♪
サンタになって、ボランティア活動の一歩を踏み出しませんか。

【日時】１２月８日(火)
１０：００～１１：３０
１２月22日(火)
１０：００～１２：００
【場所】星川地域ケアプラザ
２階　ボランティアルーム
【参加費】無料　【定員】８名(先着順)
【申込】１１月２０日(金)１０時より受付

## 季節飾り部

サンタが子ども達に渡すプレゼントを、一緒に楽しみながら作りませんか。



【日時】１２月４日(金)
１０：００～１２：００
【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】１０名(先着順)
【申込】１０月３１日(土)１０時より受付

## 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】１１月２日(月)１１月１６日(月)
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

## 楽しく子育て パパ講座 2026

参加無料



先輩パパである講師や
参加者と情報交換しましょう！
ママの参加も大歓迎です



**夫婦のパートナーシップ ＆ イライラしない講座**

【日時】１１月２８日(土)
１０：３０～１２：００
【場所】星川地域ケアプラザ
２階 多目的ホール
【講師】横浜パパ講座認定講師
矢島 康平 さん
【対象】０～２歳児とパパ
【定員】１０組(先着順)
【申込】１１月４日(水)１０時より受付

## 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、お待ちしています。

【日　時】毎月第２火曜日
１１月１０日・１２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)

**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

# チームオレンジ星川のステッカーができました！




ぼくはチームオレンジ星川から生まれたよ！

チームオレンジは、認知症があってもなくても、一緒に地域づくりをすすめるチームだよ！

チームオレンジの参加者であるイラストレーターの小林きみえさんは、お母さまの介護に忙しい日々を送りながらも、楽しみながらぼくを作り出してくれたよ！

これからみんなに会えるのを楽しみにしているね！

「かるがものわいわいフェスティバル2026」でもステッカーを配るよ～

お店やお家、あるいは街で、ぼくを見かけたら、認知症にやさしい街だと思ってね☆

「チームオレンジのつどい」にも来てね！

## チームオレンジのつどい

毎月第４金曜日
１４：００～１５：３０
星川地域ケアプラザ　２階
多目的ホールで開催中！
予約不要
どなたでも参加OK

## 飲酒と健康リスク

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田　雅伸　先生



かつては「酒は百薬の長」と言われていましたが、近年の研究では、少量の飲酒であっても健康に影響を及ぼすことが分かってきました。特に高齢期になると、若い頃に比べて体内の水分量が減るため、同じ量のお酒を飲んでも酔いやすくなります。

過度な飲酒は、高血圧や脳卒中、心臓病などのリスクを高めるだけでなく、認知症やふらつきによる転倒・ケガの原因にもなります。また、日本人の約４割は、生まれつきお酒に弱い体質を持っているといわれています。健康を守るためには、こうした体質の違いも踏まえ、お酒との付き合い方を見直すことが大切です。



毎日飲む習慣をやめ、週に２日以上の休肝日を設けましょう。１日の目安量は純アルコールで 20g 程度（ビール中びん１本、日本酒１合相当）ですが、高齢の方やお酒で顔が赤くなりやすい方は、より控えめな量にとどめることが推奨されていま

「毎日飲む」から「特別な機会に楽しむ」へと意識を変え、無理のない範囲でお酒を控えながら、健やかな毎日を送りましょう。