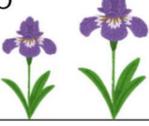


5月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 かるがも健康体操教室	2 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	3
4	5 ゆる体操倶楽部	6 サロンほしかわ「折り紙」	7 中央地区おたのしみ会	8	9 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」	10 
11 	12 医療相談	13 ホッとするつどい	14 星川おとなの部活「スマホ部」	15	16	17
18 音読倶楽部	19 ゆる体操倶楽部	20 サロンほしかわ「習字」	21 中央地区配食ボランティア	22	23 チームオレンジのつどい	24 ほどがやおもちゃ再生館
25	26 休館日 医療相談	27 スターズストレッチ あみあみスターズ®	28	29	30 	31

貸室登録団体活動紹介

会員募集中

すみれ体操倶楽部

会員相互の親睦と体力の向上を目的として、平成25年から団体活動を行なっています。

様々な体操を月2~3回行うことで、心身ともにリフレッシュして健康維持が図れます。

もしご興味がありましたら、ぜひ見学にお立ち寄りください。

【日時】 5月4日(日)、11日(日)
6月8日(日)、22日(日)
9:40~11:20

【場所】 星川地域ケアプラザ2階 多目的ホール

【内容】 転倒防止体操、認知症予防体操

【参加費】 100円/回 (講師の交通費)



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

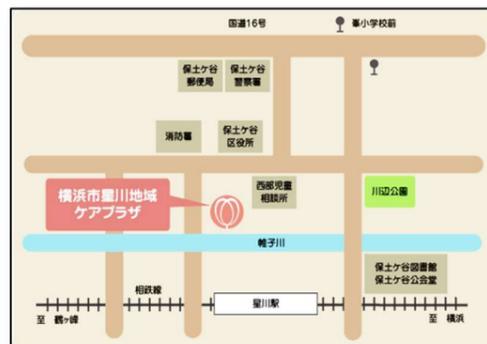
*夜間利用がない場合は18:00閉館

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。

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。



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



星川地域ケアプラザ イメージキャラクター「ほっしいー」

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143号 R7年5月1日発行

職員交代のご挨拶

よろしくお願ひします!

4月より地域活動交流コーディネーターとして着任しました徳本弓子(とくもと・ゆみこ)と申します。

これから地域のことを一つずつ学びながら、皆さまのお役に立てるよう努めていきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひいたします。



徳本 弓子
地域活動交流事業
コーディネーター

4月より介護支援専門員として着任しました片平史子(かたひら・ふみこ)と申します。

保土ヶ谷区ははじめてのため、わからないことばかりですが、星川地域ケアプラザの一員として、みなさまのお役に立てるよう頑張ります。

どうぞよろしくお願ひいたします。



片平 史子
居宅介護支援
介護支援専門員

丸6年間を星川地域ケアプラザで過ごさせて頂きました。

コロナ禍で大変な時でしたが、できる形で地域の皆様やボランティアさんと繋がり、温かいご支援のお陰で、楽しくお仕事をさせて頂きました。

進化する町「星川」、まごころと優しさを大切にされているこの地域が大好きでした。

4月より、中区の本牧原地域ケアプラザへ生活支援コーディネーターとして異動となります。

皆様に出会えたこと、育てていただいたことを忘れずに、今後も精進して参ります。今まで本当にありがとうございました。



小松 美穂
地域活動交流事業
コーディネーター

11年間、大変お世話になりました。とても温かい地域、お客様に恵まれ、毎日笑顔で仕事に取り組むことができました。



布川 亮
居宅介護支援
介護支援専門員

新天地でも、皆さまからいただいた温かいお言葉を胸に、日々精進していきます。本当にありがとうございました。



お世話になりました

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。

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、お待ちしております。

【日時】毎月第2火曜日 10:00~11:30
5月13日、6月10日

【場所】星川地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

【参加費】無料
お飲み物は自己負担となります。

※ 事前にご予約をお願いします。

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、脳と身体を楽しみながらつなぐエクササイズも行っています。



【日時】6月30日(月)
13:30~15:30

【場所】星川地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

【講師】福田 たか系 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】6月16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】5月12日(月) 5月26日(月)
13:30~14:20
*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 1階 相談室



チームオレンジのつどい

～みんなで共に地域で生きる～

地域の方々や、その家族等が
認知症の方たちと、地域の中で暮らすために
日頃のできごとや取り組んでいることを分かち合い
どう寄り添っていけばいいかを話し合ってみませんか？

令和7年5月23日(金)
14:00~15:30

- 場所：星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 費用：無料 ● 定員：40名
- お申込み・お問合せ：星川地域ケアプラザ 333-9500



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より

高齢者施設・住まいの相談支援センター 出張相談のお知らせ



高齢者施設・住まいの相談支援センターの相談員が定期的に出張相談会を開き、
市民の方から高齢者施設に関する相談を承ります。(予約優先)

「老後の備え」は
大丈夫ですか？

介護施設や高齢者住宅って
どんなところ？

介護が必要に
なったら？

☆☆☆ 星川地域ケアプラザでは、毎月第3金曜日を開催します ☆☆☆

開催日：4/18 5/16 6/20 7/18 8/15 9/19

10/17 11/21 12/19 1/16 2/20 3/27 (第4金曜)

相談時間 午前：①10時~10時50分 ②11時~11時50分
午後：③13時~13時50分 ④14時~14時50分 ⑤15時~15時50分

お問い合わせ・ご予約のお申し込みは

高齢者施設・住まいの相談センター：
☎045-342-8866



※相談は横浜市全域で可能です。
他地域ケアプラザへの出張相談
の日程はお隣の二次元コードか
らご確認ください

春から始める運動習慣

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生



寒さの厳しい冬は屋内に籠っていた方も多いのではないのでしょうか？暖かくなってきた春こそ冬の運動不足を解消するチャンスです。特に春は寒暖差や環境の変化により自律神経が乱れやすい季節で、運動はストレス解消になり、自律神経を整えてくれます。

また、運動で骨を丈夫にし、筋肉量が増大し、バランス能力が高まり、転倒しにくくなり、骨折の予防ができます。運動は痩せやすい身体になることもメリットで、糖や脂質が身体に蓄積するのを防ぎ、筋肉量が増えると基礎代謝がアップされます。その他運動のメリットとして、生活習慣病の予防・改善、睡眠の質向上、免疫機能向上、ロコモ・フレイル予防、心肺機能の向上などにも繋がります。

運動には一般的に①有酸素運動(ウォーキング、自転車、水泳、ヨガなど)②レジスタンス運動(スクワット、腕立てふせ、ダンベル、マシンなど)があり、両方行うと効果的ですが、運動する時間のない方でも普段より念入りに掃除する、階段を利用する、近場の買い物は徒歩など、日常生活の中で工夫をして身体を動かすようにしましょう。