

# 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 中央地区 おたのしみ会	2 かるがも健康 体操教室	3 布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	4 
5	6 星川おとなの部活 「ゆる体操部」	7 サロンほしかわ 「折り紙」	8 スマホのよろず サロン	9	10 布おもちゃ 制作グループ 「ちくちく」	11
12	13	14 ホツとするついで あみあみスーズ®	15 中央地区 配食ボランティア	16	17	18
19 音読倶楽部 ネーブルカフェ	20 星川おとなの部活 「ゆる体操部」 和みのヨーガ	21 サロンほしかわ 「習字」	22	23 	24 チームオレンジの ついで	25 ほどがや おもちゃ 再生館
26	27 休館日 医療相談	28 あみあみスーズ® 音読倶楽部	29 	30	31	



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155号 R8年7月1日発行

メンバー募集中

## 貸室登録団体活動紹介

### ふれんず

メンバー相互の親睦と体力維持を目的として、平成30年から活動を始めました。

唱歌を歌ったり、DVDにあわせて体操をしたり、みんなで談笑したりしていると、2時間はアッという間に終わってしまいます。

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。お待ちしております。

- 【日時】 月2回、火曜・水曜の午前中に開催
- 【場所】 星川地域ケアプラザ2階 多目的ホール
- 【内容】 テレビ体操、筋力アップ体操、脳活性化体操など
- 【参加費】 無料

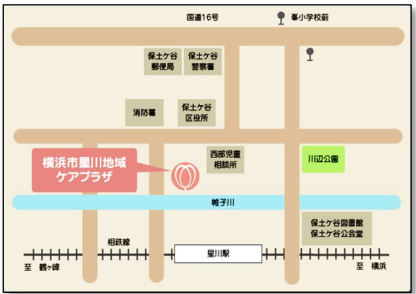


お問い合わせ：星川地域ケアプラザ

## 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。



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。

## 夏休み小学生向け講座

### キラキラ キーホルダーを作ろう!

透明な液体樹脂と様々なパーツを流し込み、光を当てて固めると世界に一つだけのキーホルダーが作れます。ぜひチャレンジしてみてください!

日時	8月19日(水) 11:00~1200
講師	夢 21 上星川
場所	星川地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
定員	小学生(1~6年生) 10名
参加費	500円
申込	電話または窓口にて受付 星川地域ケアプラザ ☎045-333-9500



## 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。



夏コース	第4回	第5回
開催日時	7月20日(月) 13時30分~15時30分 (当日受付13時15分~)	9月14日(月)
申込	6月30日(火)10時から窓口または電話にて受付 星川地域ケアプラザ(333)9500	
対象	どなたでも 12名 (先着順)	
参加費	500円(保険代含む)	
持ち物	体操のできる服装、汗ふき用タオル、飲み物	
会場	星川地域ケアプラザ 2階多目的ホール	

## 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。



# 学生ボランティア募集!

～ 高齢者サービス:夏祭りのお手伝い～

日頃から何か人の役に立つことをやってみたい  
と考えている学生の皆さま、この機会にぜひご連絡ください!

【活動期間】8月17日(月)～22日(土)  
・集合時間 13:30  
・活動時間 14:00～15:00

【募集対象】中学生・高校生・大学生 各日6名  
【活動内容】ゲームコーナー、おみこし、盆踊りなどのお手伝い  
【服装】動きやすい服装でご参加ください(上履きは不要)



※活動後に、「ボランティア活動  
証明書」を発行します。

★連絡先/横浜市星川地域ケアプラザ  
地域活動交流担当  
電話 045-333-9500



# チームオレンジのつどい

～みんなで共に地域で生きる～

- 日時: 7月24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
- 申込み・問合せ: 星川地域ケアプラザ 333-9500



## 介護者の声

### 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  
8月11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)  
※ 事前にご予約をお願いします。

## 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】7月27日・8月3日  
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



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。

注意



## 福祉総合相談窓口かるがも (地域包括支援センター)

消費者被害が増えています!!

訪問詐欺(点検商法、訪問買取)

注意



### 【内 容】

屋根・外壁・床下・水道・布団・消火器・排水管・給湯器などを「無料で点検をしてあげます」と突然訪問してきます。そして点検した後、実際は問題ないのに「このまま放っておくと危険です」と不安をあおるようなことを言い、工事契約や商品・サービスの購入を迫ります。

また、「不要な物を買取ります」と突然訪問してきて、貴金属など不当な金額で買取ります。

### 【ポイント】

- 不審者や依頼していない業者が来て、帰らない時は迷わず警察を呼びましょう。
- 知らない人が来たことは必ず家族や知人に伝えましょう。
- 業者が不安をあおることを言ったり契約を急がせたりしてもすぐに契約はしない。
- 工事を依頼するときは必ず、ご家族や知人、相談機関などに相談してから決める。また、複数の業者から見積もりを取ってから決めていく。
- すでに契約済みで解約の意思がある場合は、消費生活センター等に相談。契約日から8日以内はクーリング・オフができるものがあります。

消費生活で困ったら迷わずホットラインに相談してください。

消費生活センター ホットライン 188 (局番なし)

星川地域ケアプラザ 包括支援センター も相談窓口となります。  
045-333-9500

## 健康寿命を延ばすウォーキングについて

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)  
吉田 雅伸 先生



誰でも気軽に始められる運動として、ウォーキングは根強い人気があります。

近年の研究で、病気予防や健康長寿に最も効果的とされる目安は、「1日 8,000歩、そのうち 20分は速歩き」であることが報告されています。ただのんびり散歩をするのではなく、途中で少し息が弾むくらいの「速歩き」を 20分間混ぜることが、血圧や血糖値を下げる大きなポイントになります。目安は「おしゃべりはできるけれど、歌うのはちょっと苦しい」と感じるくらいの強さです。歩くときは、いつもより 10cm ほど歩幅を広げて「大股」で歩いてみましょう。自然と背筋が伸び、腕も大きく振れるようになるため、無理なく歩くスピードが上がります。

また、歩く時間帯はいつでも良いわけではありません。体が水分不足になっている「起床後 30分以内」は避け、夕方におこなうのが特におすすめです。夕方の適度な運動には、夜の寝付きを良くし、眠りを深くしてくれる嬉しい効果もあります。

まずは 2カ月を目標に、ご自身のペースで楽しく続けてみましょう。体が軽くなるなど、嬉しい効果がきっと実感できるはずです。