

# 12・1月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 星川おとなの部活 「ゆる体操部」	2 サロンほしかわ 「折り紙」	3	4 かるがも健 康体操教室	5 布おもちゃ制作 グループ 「ちくちく」	6
7	8 和みのヨガ 医療相談	9 ホッとするつどい あみあみスタートス®	10 星川おとなの部活 「スマホ部」	11 税理士の無 料相談会	12 布おもちゃ制作 グループ 「ちくちく」	13
14	15 星川おとなの部活 「ゆる体操部」	16 サロンほしかわ 「習字」	17 中央地区 配食ボランティア	18	19 	20
21 音読俱楽部	22 休館日 医療相談	23 星川おとなの部活 「サンタクロース部」 あみあみスタートス®	24 	25 	26 チームオレンジ のつどい	27
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 	5 星川おとなの部活 「ゆる体操部」	6 サロンほしかわ 「折り紙」	7 	8	9 布おもちゃ制作 グループ 「ちくちく」	10
11	12 	13 ホッとするつどい あみあみスタートス®	14 星川おとなの部活 「スマホ部」	15	16 布おもちゃ制作 グループ 「ちくちく」	17
18 音読俱楽部 ネーブル カフェの会	19 和みのヨガ 星川おとなの部活 「ゆる体操部」 医療相談	20 サロンほしかわ 「習字」	21	22	23 チームオレンジ のつどい	24 
25	26 休館日 医療相談	27 スタートスストレッチ あみあみスタートス®	28	29	30	31 楽しく子育 てパパ講座

## 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

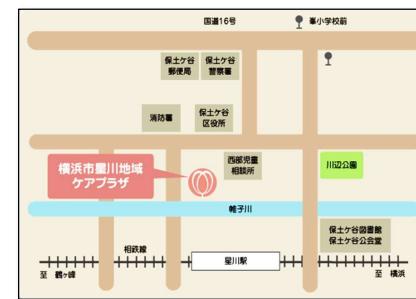
日曜祝日 9:00～17:00

(夜間利用がない場合は18:00閉館)

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149号 R7年12月1日発行

## かるがものわいわいフェスティバル2025 開催報告



11月9日(日) 10時から「かるがも」にて、「かるがものわいわいフェスティバル2025」を開催しました。当日は時々、小雨が降る中、多くの方が来場してくださいました。

今回は「まるっとつながる！」をテーマにかるがも内の事業所で連携し、開催しました。

模擬店・販売コーナーでは餅つきの実演や軽食・焼き菓子・手作り品等の販売。ステージでは歌や踊りの発表。2階では、ちびっこ広場での体験コーナーや健康チェック、認知症VR体験。3階ではボッチャ体験、4階ではクリスマスオーナメントづくりなど、盛況のうちに終えることができました。

ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました！



たくさんのご来場ありがとうございました(ーー)

### 貸室運営について

12月29日(月)～1月3日(土)は休館になります。その期間の貸室の予約については、1月4日(日)にまとめて受付をいたします。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

令和7年1月4日(日)は、午前9時15分より予約を受付けます。  
対面のみの受付けとなります。



横浜市星川地域ケアプラザ 0333-9500

\* 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。

## 絶対に役に立つ理学療法士が教える

### 腰痛にならない介助のコツ

ご自宅で介護されている方、今後のために知りたい方、この機会にぜひご参加ください。

【日時】 12月23日(火)  
10:00~11:30



【内容】 ①理学療法士による介助のコツ  
②介助体験コーナー

【講師】 さかいりハ訪問看護ステーション  
理学療法士：林野 翔太 様  
高木 智博 様

【定員】 20名

【場所】 星川地域ケアプラザ  
2階 多目的ホール

## 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】 12月22日(月)  
1月19日(月)

13:30~13:50

14:00~14:20

\* 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

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

### 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、活動の一歩を踏み出しませんか。

【日時】 1回目 12月16日(火)  
10:00~11:30



2回目 12月23日(火)  
10:00~12:00



【参加費】 無料

【参加者】 定員8名(先着順)  
星川地域ケアプラザ担当エリアにお住まいの方

### 楽しく子育て パパ講座

～夫婦のパートナーシップ  
&イライラしない講座～



褒める子育てとアンガーマネジメントを一緒に学びませんか？

【日 時】 1月31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  
澤井 宏(さわいひろし) 先生

【参 加 費】 無料

【対 象】 パパと0~2歳児(先着10組)

【申込み】 1月7日(水)10時より受付

包括支援センターより

### 税理士の無料相談会

この機会に税理士さんに相続や  
成年後見の相談をしてみませんか？



開催日 令和7年12月11日(木)

講演 相続と成年後見制度について

時間 13:30~14:30

定員 40名

場所 星川地域ケアプラザ 2階多目的ホール



お申込み、お問い合わせ先：星川地域ケアプラザ

TEL：045-333-9500

主催：星川地域ケアプラザ

共催：東京地方税理士会 東京地方税理士会 保土ヶ谷支部

NPO 法人税理士による公益活動サポートセンター

### 秋は喘息の悪化に気をつけましょう

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)  
吉田 雅伸 先生

喘息は気道に炎症が起こることで、咳、痰、息苦しさ、喘鳴(呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーという音が)、胸苦しさなどの症状があらわれる病気です。昔に比べ数は減りましたが、現在でも年間約1,450人が喘息が原因で亡くなっています。

秋は1年の中で最も喘息が悪化しやすいことで知られています。原因としては、大きな温度の変化、空気の乾燥、気候の変化やアレルギー(アレルギー反応を引き起こす物質)の増加などで発症しやすく、注意が必要です。子供の病気というイメージが強いかもしれません、大人になってから発症することも多いとされ、高齢者の喘息は生命にも深くかかわってきます。特に60歳以上の高齢者の喘息死亡率は年齢と共に上昇傾向にあります。米国の研究では、成人後の喘息発症は小児期に喘息の診断を受けた早発性喘息患者および喘息がない人に比べ、心筋梗塞、脳卒中、心不全、狭心症、心臓関連死のリスクが高くなることがわかっています。

喘息の予防のために①ホコリやカビ②タバコ(受動・能動喫煙)③感染④ストレス⑤疲労に対する対策を行い、日常生活を気を付けましょう。