

いきいき川井 ケアプラザ版 1月号



令和7年1月1日発行
横浜市川井地域ケアプラザ
横浜市旭区川井本町57-8
電話 955-1111・FAX 952-1110
ホームページ: www.shuhokai.or.jp
発行責任者 所長 北瀬 淳子

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、新しい年をおむかえのこととお喜び申し上げます。
毎年あっという間に過ぎていく1年を、今年は「1日1日を皆様と一緒に大切に」過ごして
いきたいと思っております。

2025年皆様にとって素晴らしい年でありますよう、心からお祈り申し上げます。本年も
職員共々どうぞよろしく願いいたします。

横浜市川井地域ケアプラザ
きたせ じゅんこ
所長 北瀬 淳子

川井健康ウォーキング 川井散策ルート再発見

主催 川井地区社会福祉協議会
川井地区保健活動推進員

川井に住んでいても
知らない道がまだまだあります
「へえ～、こんな道が!」を
巡ってみませんか!!
コース: 笹峰方面
約3km、5500歩

2月15日(土) 雨天中止
【集合】 9:30 川井地域ケアプラザ
【解散】 11:30 川井地域ケアプラザ
【参加費】 無料
【対象者】 どなたでも(要申込み) ※川井地区の方優先
【持ち物】 飲み物、歩数計(お持ちの方)
※はきなれた靴でご参加ください



地域の方の作品を募集します



写真や絵画、手工芸などご自身の作品を展示して
地域の皆様にお披露目しませんか?
ご希望の方は、ご連絡をお願いいたします。

【お問合せ・お申込: 地域活動交流 955-1111】



かわいい文化祭
3月15日(土)・16日(日)
10:00~15:00

※3月14日搬入・16日または17日搬出を
ご自身でできる方に限ります。
※出品点数に上限を設けることがあります。

受付締切: 2月20日(木)

《お願い》

日頃より、川井地域ケアプラザをご利用いただきまして誠にありがとうございます。
引き続き、室内履きと下足入れの持参をお願いいたします。

《開館時間》

平日・土曜・・・9時～21時
日曜・祝日・・・9時～17時

※18時以降に施設利用予約がない場合は18時閉館

お問合せ・お申込 電話955-1111

コラム

ドクター岩崎のお気軽相談室

執筆：御殿山クリニック横浜院長 岩崎純也先生
(川井地域ケアプラザ協力医)

冬に気を付けるべき疾患について



冬は人間にとって負荷のかかる環境(①空気の乾燥②外気温と部屋内部の気温の温度差③体温低下)です。このような環境ではインフルエンザや肺炎、RS ウイルス感染症、感染性胃腸炎などの感染症にかかりやすくなったり、気温差による血圧の変動により高血圧の悪化、心疾患や脳血管疾患にかかりやすくなります。他にも空気の乾燥による気管支喘息の発症や悪化、冷えによる関節痛・肩こり・凍瘡(いわゆるしもやけ)なども生じやすいです。特に気を付けたいのは風呂場やトイレでのヒートショックです。ヒートショックとは、急な温度の変化によって肉体が受けるショック症状を言います。浴室や脱衣所は居間に比べ室温が極端に低くなっていることがほとんどであり、そういった状態で湯船にすぐに浸かると一度縮まった血管が膨張し始め一気に血圧が下がり心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。予防としては、家の中の寒暖差をなくす、入浴前に水分をとる、入浴前の飲酒を避ける、食後すぐに入浴しない、入浴する場合は最初はシャワーで体をゆっくりあたためてから短めに湯船につかるなどの対応が有効です。部屋の加湿、バランスの良い食事、十分な睡眠で免疫力を上げて寒い冬を乗り切りましょう。

居宅介護支援(ケアマネジャー)

担当：坂田(管理者)、和智、善積、栗原

～ 介護保険サービス 入浴介助のご案内 ～

介護保険サービスでは、体調管理を行いながら、転ぶこともないように入浴介助サービスを提供しております。並びに、ご利用者様それぞれの状態やご意向にそって、安全第一の入浴支援を行っています。

- ①自宅に看護師やヘルパーが訪問して、浴室で入浴介助を受ける。
- ②デイサービス(通所施設)やショートステイ(お泊り施設)の浴室で、入浴介助を受ける。
- ③自宅に介護職員と看護師が訪問して、持参した浴槽で入浴介助を受ける。

お気軽にお問合せください。ご連絡お待ちしております!!



通所介護(デイサービス)

担当：増田(管理者)、藤井(生活相談員)、高野(生活相談員)
林(生活相談員)、井戸沢(生活相談員)

<カフェ巡り!レクリエーション>

今回の外出レクは、ケアプラザから車で5分程の所にあります『カフェ夢夢夢』さんにお邪魔させて頂きました。カフェの中の空間は、ゆったりとした素敵な雰囲気。時間を忘れてしまいそうな程心地よく、皆様のお顔も笑顔満点!とっても満足して頂けたようです。

また、ご家族様からも評判が良く「母のこんな素敵な笑顔を見たのは久しぶり!」と感謝のお言葉を頂ける程でした。デイサービスでは、地域の皆様との交流も活動の一環としております。2025年も皆様と素敵なお時間を過ごせることを楽しみにしております。



着任のご挨拶

保健師

ひがし まき
東 麻紀



1月1日付けで川井地域ケアプラザの地域包括支援センター保健師として入職しました東 麻紀（ひがし まき）です。これまでも包括の仕事に携わってきました。

これから旭区の魅力や区内で一番大きな川井エリアに詰まった、たくさんのワクワクを楽しみにしながら、新たな職場で色々教えていただき、地域の皆さまのために一生懸命頑張っていきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

1月の予定表

開館時間 月～土 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:00
※月～土の夜間の利用予約が無い場合、18:00 閉館となります
※ケアプラザの自主事業と旭区事業のみ掲載

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
5	6	7 ・あさひ DE あ・そ・ぼ ・菜園隊	8	9 ミラクルヒップホップ ・チャージング体操	10 お習字キッズ	11 ポールウォーキング
12	13	14 ・あさひ DE あ・そ・ぼ ・菜園隊	15 学習サロン	16 ・チャージング体操 ・ピアノソング ・ナイト骨盤体操	17 ・GOGO 川井アカデミー ・楽しく親子リミック	18
19	20	21 ・あさひ DE あ・そ・ぼ ・菜園隊	22 学習サロン	23 ミラクルヒップホップ	24 お習字キッズ	25
26 けあぶら音楽会	27	28 ・あさひ DE あ・そ・ぼ ・菜園隊	29	30	31	

生活支援体制整備事業は
地域の皆様が主役となる活動の
お手伝いをします

生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーター 丸野内

第3回 みんなでまちづくり交流会



2月2日(日) 13時

ケアプラザ玄関前集合

7月・9月に行われた「みんなでまちづくり交流会」2月はまち歩きをします。散歩コースは、旭高校周辺から野境道路へと歩きます。一緒にまち歩きしたい方、お気軽にケアプラザまでお申し込みください。



雨天延期 2/16(日) 申し込み: 川井地域ケアプラザ ☎955-1111

ちょっとボランティアかわいい 研修会 が行われました



DO IT YOURSELF



11月30日(土)午前中 網戸の張り方と包丁研ぎの講座が開催されました。実際に体験できて、とても分かりやすく生活に役に立つ講座となりました。皆様、楽しそうに取り組んでおられました。

- 室内履きと下足入れの持参をお願いいたします。
- 事業にはお申込みが必要です。

お問合せ・お申込み 電話 955-1111

※状況により変更・中止になる場合がありますのでご理解ください



ダイバーシティ けあぷら音楽会

「多様性」を意味する‘ダイバーシティ’。障がい・疾病有無、性別、国籍、世代を超えて、いろんな人が気兼ねなく一緒に楽しめる多様性のあるコンサートをケアプラザが提供させていただきます。全ての人々が寄り添える音楽会をご一緒に♪



開催日：1月26日(日)
13:30~14:30

参加費：無料 受付：13時より

定員：30名(要申込)

対象：赤ちゃんをお連れの方から高齢者までどなたでも各種障がいのある方も気兼ねなく♪

お箏 Duo

ひだうたぶえ たけとうみずほ
樋田雅楽舞恵 & 岳藤美寿穂

地区センターのお箏教室で師弟関係となり13年が経ちました。古典からポップスまで癒しの音楽を求め、心を込めた二重奏をお届けします

健康づくり(介護予防)の学びと体験の場!

健康寿命をのばそう

GOGO★川井 アカデミー 2024 後期

2月21日(金) 13:30~15:00

座ってできるカーリング

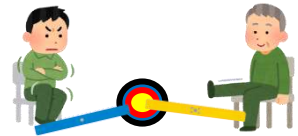
みんなで盛上がりよう!

講師：レコードブック川井 運動講師 高橋 貴大先生

- ★参加費無料
- ★単発参加できます
- ★定員30名(要申込)

※内容は変更や中止になる場合があります

※受付は先着順です。定員数によって参加いただけない場合があります



けあぷら 冬フェス

2/8
(土)
10:20~
15:00

ケアプラザでは様々な団体が活動しています。日頃の練習の成果をぜひご覧ください!地域の皆さんもお気軽にお越しください!
入場無料、予約不要です。

※駐車スペースが少ない為お車でのご来館はご遠慮ください



出演団体

- 川井ミュージッククラブ(ギター他)
- うめの会(カラオケ)
- FUN BEAT(ヒップホップ)
- ひよっ胡(二胡)
- 桜会(踊り)
- 民謡の会(踊り)
- オカリナ和みの会(オカリナ)
- 演武同好会(演武)
- さざんか(大正琴)
- ミラクルヒップホップ(自主事業)

おこじよ茶屋

都合により1月~3月はお休みとなります

カフェベルシー

【開催日】1月10日、2月7日、3月7日
12:30~15:00
コーヒー&お菓子 200円 他