

いきいき川井 ケアプラザ版 3月号



令和7年3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

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 2025 前期

	日程	内容
①	4月18日(金) 13:30~14:30	運動
②	5月16日(金) 13:30~14:40	フレイル予防
③	5月30日(金) 14:00~15:00	口腔
④	6月20日(金) 13:30~15:00	運動
⑤	7月18日(金) 13:30~15:00	フレイル予防
⑥	8月29日(金) 13:30~14:30	運動
⑦	9月19日(金) 14:00~15:00	栄養



- ★参加費無料
- ★単発参加できます
- ★申込みが必要です

※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

第1回

4月18日(金) 13:30~14:30(60分)
座いながらでもできる! リズム体操①

講師:介護予防運動指導員 金子 景子氏

日頃の運動不足解消を!



令和7年度自主事業 募集案内

親子 de リトミック

親子で楽しい時間を
過ごします

開催日: 第3金曜日
時間: 10:00~11:00
対象: 未就園児と保護者
定員: 10組
参加費: 500円/1組
持ち物: 飲み物、タオル

Let's お習字

集中力もあいさつも
身につけよう!

開催日: 第2・4金曜日
時間: 16:00~17:00
対象: 5歳から小学3年生
定員: 14名
参加費: 300円
持ち物: 習字道具(貸出有)
筆、雑巾

ミラクル

ヒップホップ

カッコよく
ダンスを踊ろう!

開催日: 第2・4木曜日
定員: 各部15名
参加費: 300円
持ち物: 飲み物

【1部】

時間: 16:15~17:00
対象: 3歳~未就学児

【2部】

時間: 17:15~18:15
対象: 小学生

申込み
方法

電話または窓口で申込みください
申込み締切: 3月16日(日) 17時
※申込み多数の場合は抽選
※3月17日以降申込みされた方全員に
連絡いたします

《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

地域包括支援センター

相談専用ダイヤル 959-0066

担当：田村主任ケアマネジャー(管理者) 岩佐社会福祉士
東保健師

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)



本日はアトピー性皮膚炎の話です。特に、日常生活の注意点についてお伝えします。アトピー性皮膚炎は増悪と軽快を繰り返す掻痒のある湿疹を主病変とする疾患で、治療法の基本は薬物療法、スキンケア、悪化因子の検索と対応となります。悪化因子にはアレルギー性と非アレルギー性があり、アレルギー性ではダニ・ハウスダスト・ペット・花粉などのアレルゲンや金属・化粧品・外用薬によるかぶれ(いわゆる接触皮膚炎)などがあげられます。対策としては、ダニやハウスダストの場合は布団に掃除機をかけ、防ダニシーツを使用する、ペットではペットに直接触れないようにする、寝室に入れない等が必要です。花粉症の時期に症状が悪化する場合は花粉用ゴーグル・マスクの使用、帰宅時に衣類に付着した花粉を払い落とす、すぐ洗顔するなどの対策が有用です。かぶれにたいしては、皮膚科を受診しパッチテストなどでアレルギーの原因を調べ、原因との接触を避ける必要があります。非アレルギー性の悪化因子としては唾液、汗、髪の毛の接触、衣類との摩擦などの刺激が考えられるため、唾液や汗がついたらすぐに洗い流す、髪の毛は皮膚に直接触れないように短く切ったり束ねる、衣類は綿でできた肌触りの良いものを選ぶといいです。特に入浴時はナイロントオルを使用せず手洗いや綿のタオルでやさしく洗うようにすると皮膚への刺激が少なくていいでしょう。



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

～趣味活動のケアプラン作成について～



私たちケアマネジャーは、要介護状態になっても、楽しみにしていた趣味を続けられるケアプラン作成を心がけております。

デイサービスの活動や地域サークル活動などをご提案しながら、ご自身らしい楽しみを持てるように取り組んで参ります。ぜひお問合せください。ご相談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)

<節分・バレンタインデー>

寒さ厳しい中ですが、皆さん元気にデイサービスに通われています。今年2月2日が「節分」となりましたが恒例の豆まきを行いました。職員扮する鬼たちに紙で作った豆を「福は内」と大きな声でぶつけられていました。演技上手な鬼たちに大きな笑い声がフロアに響いていました。2月のもう一つの大きなイベント「バレンタインデー」では皆さんで「お菓子作り」を行いました。可愛らしい出来栄えに皆さん満足されていました。デイサービスでは皆様と楽しい時間を共有できるように様々なイベントを行っています。是非お問い合わせください。



4月3日オープン!

ひまわり あさひの向日葵 ~ 介護者の集い ~

この度、地域住民による“介護者の集い”を立ち上げました!

介護をしている人、介護を終えた人、自分の介護に備えてこの機会に学びたい人などが集い、コーヒーやお茶を飲みながら語り合い、楽しいひと時を一緒に過ごしたいと思っています。もちろん、介護を受けているご本人の参加も大歓迎です。また、毎回テーマを決めて皆さんと学びの時間をもちたいと思っています。気軽に参加できる「あさひの向日葵」へぜひお越しください。

主催:あさひの向日葵 ~介護者の集い~

今回のテーマは「回想法」

申込不要

日時 : 毎月第1木曜日 13:00~15:00
場所 : 川井地域ケアプラザ ボランティアルーム
参加費 : 100円 (受付にて承ります)
持ち物 : 室内履き

お問い合わせは 川井地域ケアプラザ まで

3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
2 ミラクルヒップホップ	3	4 ・あさひ DE あ・そ・ぼ ・菜園隊	5	6	7	8
9	10	11 ・菜園隊 ・あさひ DE あ・そ・ぼ ・あおぞらガーデン	12	13	14	15 かわい文化祭
16 かわい文化祭	17	18 ・あさひ DE あ・そ・ぼ ・菜園隊	19 学習サロン	20	21	22
23	24	25 ・菜園隊 ・あさひ DE あ・そ・ぼ ・あおぞらガーデン	26	27	28	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

祝

第13回きらっとあさひ福祉大会

「都岡町内会チャリティもちつき大会」が
「寄付金品功労」を受賞されました。3年以上寄付を

第13回 きらっとあさひ福祉大会
主催 旭区社会福祉協議会 / 旭区連合自治会町内会連絡協議会 / 旭区役所



継続されており、
地域の皆様が長く
続けてこられた活動
が表彰されました事
お祝い申し上げます

2月16日みんなでまちづくり交流会 街歩き

7月・9月と「みんなでまちづくり交流会」事業で川井
地区の長所・課題があがったので実際に旭高校周
辺を中心に地域を歩いてみました。来年度は課題



の解決に向けて地域
づくり活動の実行に
向かって進めていけ
れば、と思います。

- 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



3月15日(土) 10:00~15:00
16日(日) (14:30 受付終了)

★予約不要です

★靴のままご入場
できます

登録団体展示

- あみあみくらぶ
- くらふとバンド
- さをり織り
- 川井交歓会
- さくら会
- 俳句の会

ケアプラザ展示

- お習字キッズ
- デイサービスご利用者様作品

体験コーナー (さをり織り機)

文化祭 かわい

お子様の絵展示

地域の方の作品展示

近隣の障がい者施設の作品展示

障がい者施設ウイングスによる
藍染め製品販売



予告

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、いろいろ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。全ての人が寄り添える音楽会をご一緒に♪

開催日：4月20日(日)
13:30~14:30



けあぷら音楽会初出演の[Si-esta]さんの予定です。昭和歌謡を得意とするバンドです。詳細は次号にてお知らせいたします。お楽しみに！

ご報告

2/8(土)開催しました!

けあぷら冬フェス

ケアプラザで活動している団体と自主事業(ミラクルヒップホップ)の発表会を開催しました。皆さん練習の成果を発揮し、熱気あふれる一日でした。ご出演された団体の皆さま、観覧に来ていただいた皆さま、ありがとうございました。



NEW 新しい登録団体
ができました!

ケアプラザの人気の自主事業「チャーミング体操」が登録団体(サークル)になりました! 4月からスタートします。ご興味ある方はお問合せください。

【団体名】

チャーミングクラブ

【活動日】第2・4木曜日
13:30~14:40

【参加費】500円/1回

【内容】懐かしの歌謡曲を
楽しくうたって体を
動かす体操です