

# いきいき川井 ケアプラザ版 1月号



令和8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

新年を迎え、皆さまいかがお過ごしでしょうか。



令和8年2月下旬には、外壁工事も終了予定でございます。工事中の皆さまのご協力に感謝申し上げます。  
令和8年も様々な場面でご協力いただくことが多いと思いますが、地域のつながりを大切にしながら、  
笑顔あふれるまちづくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



横浜市川井地域ケアプラザ 所長 北瀬 淳子

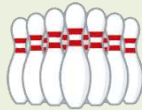
健康づくり(介護予防)の学びと体験の場!

## GOGO★川井 アカデミー

2月20日(金) 13:30~15:00

内容: **ゴルフボウリング**

講師: レコードブック川井 運動講師  
高橋 貴大先生



健康寿命をのぼそう

参加費無料

単発参加  
できます

定員: 30名  
(要申込)



地域福祉保健計画「きらっとあさひプラン」

## 川井健康ウォーキング

2月21日(土) 雨天時は2月28日

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、約 5,500 歩

【主催】 川井地区社会福祉協議会  
川井地区保健活動推進員

【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)



## ケアプラウインターフェス

2月21日(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!



### 出演団体

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| ■川井ミュージッククラブ(ギター他)  | ■ひよっ胡(二胡)     |
| ■FUN BEAT(ヒップホップ)   | ■桜会(踊り)       |
| ■オカリナ和みの会(オカリナ)     | ■さざんか(大正琴)    |
| ■うめの会(カラオケ)         | ■民謡の会(踊り)     |
| ■らくらくピアノ(ピアノ)       | ■にこにこレク体操(体操) |
| 【ケアプラザ自主事業】         |               |
| ●ミラクルヒップホップ(キッズダンス) | (順不同)         |

## 地域の方の作品大募集

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  
願いたします。

※3月13日搬入・15日または16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23日(月)

### かわい文化祭

3月14日(土)・15日(日)

## <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

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)



今回はヒートショックのお話です。**ヒートショック**とは急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管に大きな負担がかかることで起こる健康被害のことです。予防策は、1. 温度差をなくす(脱衣所・浴室を温める等) 2. 入浴時の工夫(湯温は温めに熱すぎるお湯は避ける、入浴時間は短めに、湯舟に入る前にかけ湯を心臓から遠い手足から順にかけて温度に慣らす、急に立ち上がらない等) 3. 入浴のタイミング(食後・飲食後は避ける等) 4. その他の対策(入浴前後のコップ1杯の水分補給等) 日常生活の工夫でリスクを減らしましょう！

## 生活支援体制整備事業

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

担当：丸野内(コーディネーター)



11月15日 ちょこっとボランティアかわい 研修会が行われました

包丁研ぎ講座を開催し、3人の講師の方々から丁寧に実技指導を受けました。切れ味抜群の包丁によみがえりました。終始、和やかで楽しい雰囲気で行われました。



包丁研ぎのご依頼もお待ちしています

ちょこっとボランティア会員  
随時 募集中です  
住民の皆様に喜ばれ  
達成感・充実感が得られ  
健康作りにもなります  
【問い合わせ・申し込み】  
川井地域ケアプラザ  
丸野内 ☎955-1111

## 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、齋藤

～ 新入職 ケアマネジャー ご紹介 ～

明けまして おめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。本年も どうぞよろしくお願いいたします。

12月1日より齋藤綾子ケアマネジャーが入職いたしました。

ご紹介が遅くなってしまい、申し訳ございません。

職員一同 気持ちを新たに地域貢献できるよう努めて参ります。



## 通所介護(デイサービス)

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



『良き一日を共に』



昨年はデイサービスをご利用頂きありがとうございました。皆様のたくさんの笑顔を見ることが出来たことに心より感謝しております。新年もまた皆様にとってはもちろんご家族様にとっても「来て良かった！」「行って良かった！」と思って頂けるデイサービスを目指して参ります。本年も皆様に「良き一日」を過ごして頂けるように職員一同しっかりと連携をとってまいります。

