



平成28年12月1日発行【第151号】



発行：横浜市篠原地域ケアプラザ

〒222-0022

横浜市港北区篠原東2-15-27

TEL：045(423)1230

FAX：045(423)1257

発行責任者：所長 武井 哲也

～生涯元気で歩ける体づくり実践コース～

ロコモ予防講座

いつまでも元気で自分の足で歩きたい方、運動不足が気になるけどなかなか取り組めない方、ぜひこの機会にロコモ予防講座に参加して運動を始めてみませんか！

日時：平成29年2月7日・14日・21日・28日
13:30～15:30 (いずれも火曜日)

- 7日・28日…ロコモ体操
- 14日…栄養について
- 21日…口腔ケアについて

開催場所：そんぼの家S 新横浜篠原
港北区篠原町3083-1
(旧Cアミーゴ新横浜篠原)

対象：概ね65歳以上、全日程参加可能な方
※介護保険のサービス利用のない方、
医師から運動制限をされていない方

持ち物：体操ができる服装・飲み物・タオル

定員：先着20名
(1月10日から申し込み開始)



無料！健康相談

日にち：平成28年12月14日(水)

時間：14:00～15:00

担当医師：篠原地域ケアプラザ

協力医 片山医師

(ゆうあいクリニック理事長)

※お一人20分での相談で、
ご予約をお待ちしています。
申込みはお電話で!!

電話：423-1230



ケアプラザ年末年始の休館日

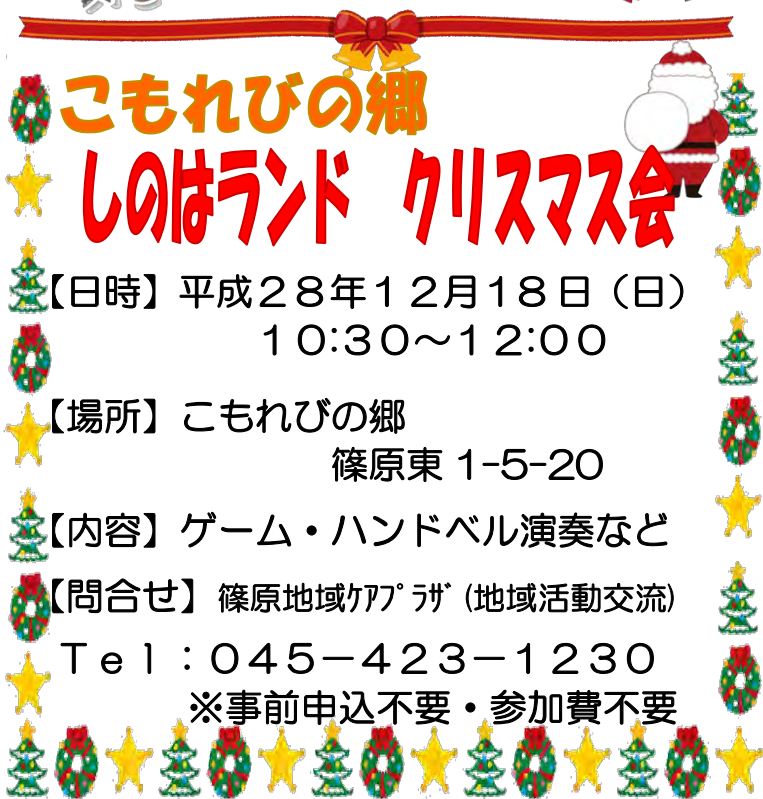
年末年始は以下の日程で、
ケアプラザを全館休館とさせていただきます。

平成28年12月29日(木)

～平成29年1月3日(火)～

*併設の地区センターとは日程が異なります
ので、ご注意ください。

*1月4日(水)は通常通り開館しております。
篠原地域ケアプラザ Tel：423-1230



こもれびの郷

しのはランド クリスマス会

【日時】平成28年12月18日(日)
10:30～12:00

【場所】こもれびの郷
篠原東1-5-20

【内容】ゲーム・ハンドベル演奏など

【問合せ】篠原地域ケアプラザ(地域活動交流)

TEL：045-423-1230

※事前申込不要・参加費不要

★味噌作り講座<<報告>>

ケアマネコラムVOL.7「住宅改修」

裏面
内容

麹屋さんに学ぶ!

こだわりの味噌作り講座



11月6日(日)に、世代間交流や健康づくりを目的とした“味噌作り講座”を実施しました♪菊名にある小泉麹屋さんにお越しいただき、1歳から92歳の方まで、23組30名のみなさまにご参加いただき、大変好評でした!この講座は全3回講座となっており、今回はこのメンバーで塩麹作り、最終回では味噌ピザ作りに挑戦します♪

報告



まずは大豆を潰します♪



よく振って味噌玉作り♪



ケアプラザ用に8キロの味噌を作りました♪

おもちゃコーナーもあるよ♪

篠原地域ケアプラザ ケアマネジャーによる

ケアマネコラムVOL.7「住宅改修」

介護保険では要介護・要支援者が自宅で生活を続けられるように住宅の改修を行った場合、20万円を限度に払った金額の9割(または8割)が戻ってきます。対象となる工事は、①手すりの取付け ②段差又は傾斜の解消 ③滑り防止及び円滑な移動のための床・通路面の材質変更 ④引き戸などへの扉の取替え ⑤和式便器から洋式便器への便器取替え ⑥上記工事に付帯して必要と認められる工事(補強工事など)となります。また必要性が認められれば、100万円を上限とした住環境整備事業という横浜市の制度をつかえることもあります(所得等制限あり)。詳細に関しては、ケアマネジャー、ケアプラザ、区役所へ聞いてくださいね。

篠原地域ケアプラザ ケアマネジャー 鳥袋日出男

○●○横浜市篠原地域ケアプラザ●○●

【住所】港北区篠原東2-15-27

【問合せ先】Tel 423-1230 / Fax 423-1257

【開館時間】月～土曜日 午前9時～午後9時

日曜・祝祭日 午前9時～午後5時

【休館日】第3月曜日(12月は19日です)・年始年末

