



平成29年9月1日発行【第160号】

平成29年度 篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ

合同文化祭

9月23日(土)・24(日)

毎年ご好評をいただいている
 篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ合同文化祭を今年も開催いたします！
 今年は開館20周年を記念した催し物も企画しています♪
 地域のみなさまへの感謝の気持ちを込めた文化祭を企画しておりますので、
 ぜひお気軽にお越しください☺
 職員一同、心よりお待ちしております！



模擬店

ゲーム



コンサート



落語・大道芸

作品展示



※篠原福祉ネットワーク主催 コンサートは9月23日13時～14時に開催します♪

協力：篠原福祉ネットワーク・篠原地区保健活動推進員・一服亭・子育てサロンらっこ・子育てサクル (順不同)

しのはランド みんなで遊ぼう



【日時】9月21日(木)

10:30～11:30

【場所】篠原地区センター マルチルーム

【対象】未就園児と保護者

【定員】25組 【申込み】受付中

【問合せ先】篠原地域ケアプラザ

電話：423-1230



こもれびの郷・しのはランド共催 秋祭り

【日時】9月16日(土)

10:00～11:30

【場所】こもれびの郷(篠原東1-5-20)

※申込みは不要です、
どなたでも参加できます

【内容】輪投げ・玉入れ等
景品もあります!!

※時間・内容については変更になる
可能性もあります

工事に伴う会場利用の注意

篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ両館は9月25日～11月30日の間、建物の長寿命化、省エネ推進のための工事を行います。期間中、ケアプラザは開館いたしますが、次のとおり貸室が一部中止となります。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願いいたします。

多目的ホール、調理室 11月13日(月)～11月19日(日) 中止

ボランティアルーム、地域ケアルーム 11月20日(月)～11月26日(日) 中止

9月1日は防災の日

「減災力」という言葉をご存じでしょうか。
減災とは災害時において発生し得る被害を最小化するための取り組みのことです。つまり「日頃から災害に備えて対策をとっておこう」ということです。

港北区では「港北区防災マップ」を作成し、日頃の備えや災害時の心得、避難の流れ等をご紹介します。
港北区のホームページからダウンロードできますので、皆さんも確認して「減災力」を高めましょう！

(社会福祉士：伊佐)



第3回

介護者のつどい

介護に関する学習会などを通して、同じような体験をしている仲間と情報交換や交流をします。
第3回目は、心と身体をリフレッシュさせる「笑顔をつくるリフレッシュ体操」を開催します。

日時：9月26日(火)
10:30~12:00

内容：「笑顔をつくる☆
リフレッシュ体操」

場所：篠原地域ケアプラザ2F 多目的ホール

対象：介護している方、していた方

定員：20名(申込み受付中)

申込先：篠原地域ケアプラザ 伊佐・竹本

TEL 423-1230



心も身体も♪ “健康づくり”コラムVOL.6

～“脱水”に注意しよう！！～

私たちは生活しているだけでも1日に2.5Lもの水分が失われています。食事や体内で作られる水分は1.3Lのみなので、こまめに水分補給をすることが重要です！

のどの渇きは、既に「脱水」が始まっている証拠です！水分摂取量が不足すると、重大な事故や健康障害を引き起こすこともあります。渇きを感じる前に水分を摂るようにしましょう。

9月に入っても暑い日が続きますので、暑さを乗り切りましょう♪

(生活支援コーディネーター 永田)

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.11「ショートステイ」

家庭での介護が一時的に困難になったときなどに、福祉施設に短期間滞在し、食事や着替え、入浴などの日常生活の介護やレクリエーション等を受けるサービスです。また、介護老人保健施設や医療施設に短期間滞在し、医師や看護師、理学療法士などから、医学的管理のもと、機能訓練や生活支援などを受けるサービスもあります。滞在する部屋の種類によって利用料金が異なります。事前予約となります。利用の希望の場合は、早めにケアマネジャーにご相談下さい。

詳細に関しては、ケアマネジャー、ケアプラザ、区役所へ聴いてくださいね。

篠原地域ケアプラザ ケアマネジャー
藤田 裕子



〇●〇横浜市篠原地域ケアプラザ●〇●

【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(9月は19日です)・年始年末

