

しのはらの のほら



平成29年11月1日発行【第162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

～篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ・オレンジ♡しのはら共催事業・認知症サポーター養成講座～

自分 のため 家族 のため 地域 のために



参加費
無料

認知症の正しい知識・対応方法について学び、認知症の方やその家族の応援者になりましょう！
認知症予防体操の「コグニサイズ」をやりながら楽しく学びましょう！
あなたの学びや気づきが、地域の力になります。

認知症について知ろう！！

12月16日(土)10:00~11:45



会場：篠原地区センター マルチルーム
対象：どなたでもお気軽にご参加ください！
定員：30名(先着順)
受付：篠原地区センター
(受付開始：11月21日(火)10時～)

【内容】

- 認知症の基礎理解・対応方法
- 認知症予防体操「コグニサイズ」
- 認知症サポーターの役割とは



「コグニサイズとは」
身体と頭を同時に使う体操です！

◆◆申込み・問合せ◆◆*予約制

篠原地区センター TEL：423-9030(申込み)
篠原地域ケアプラザ TEL：423-1230

子育てサロンらっこ クリスマス会



日時：平成29年12月16日(土)
10:30~11:30

場所：篠原地区センター体育室

対象：未就園児と保護者

持ち物：水分

問合せ：篠原地域ケアプラザ(地域活動交流)

参加費は無料！申込み不要！

しのはランド 音楽で遊ぼう

日時：平成29年11月15日(水)
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(先着順) 予約受付中

問合せ：篠原地域ケアプラザ(地域活動交流)

TEL:045-423-1230

参加費は無料！



インフルエンザにご注意を！

今年もそろそろインフルエンザの患者さんの数が増えています。

インフルエンザは普通のかぜとはウィルスの種類が異なり、高熱がでるだけでなく、場合によっては重症化、合併症を引き起こす恐れのある感染症です。

日常生活ではまずよく食べ、よく眠って体調を整えて抵抗力をつけることと、ウィルスに接触しないことが大切です。

また、インフルエンザウィルスは湿気に弱いので、加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

★インフルエンザ予防のための4か条★

- 1・抵抗力が大切⇒よく食べよく寝て体調を整える！
- 2・ウィルスに接触しない⇒マスク着用、外から帰ったら手洗いうがい！
- 3・インフルエンザウィルスは湿気に弱い⇒加湿器を上手に使う
- 4・もしかかってもしっかりワクチンが重症化を防ぐ⇒ワクチン接種はお早めに！



篠原地域ケアプラザ協力医 ゆうあいクリニック 片山

心も身体も♪

“健康づくり”コラム VOL.7

みなさん、ご自身の身体をいたわっていますか？ ストレスフルな毎日で、心も身体もお疲れぎみではないですか？ 毎日、少しの時間で良いので、ご自身の身体をいたわってあげる時間を作ってみませんか？ たとえば、テレビを見ながら手のひらのツボのマッサージ。親指の付け根のマッサージは万能のツボと言われ、優しくマッサージすることで疲労回復に繋がるそうですよ♪

また、これからの時季、ゆっくりお風呂の湯につかるのもいいですね。湯につかりながら、足の裏やふくらはぎを優しくマッサージするとさらに良いですね◎

こんなちょっとした時間が、身体だけでなく、心も穏やかにしてくれるはずですよ♪

合同文化祭【報告】

9月23・24日に篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ合同文化祭を開催いたしました。5000人を超える皆さまにご来場いただき誠にありがとうございました。また創立20周年記念式典をあわせて開催し、日頃から支えてくださる皆さまに感謝の意をお伝えいたしました。今後も地域の方々と共に歩んで行けるケアプラザでありたいと思います。



○●○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 4 2 3 - 1 2 3 0 / Fax 4 2 3 - 1 2 5 7

【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（11月は20日です）・年始年末

