



しのはらの しのはら



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

平成29年12月1日発行【第163号】

こだわりの “手前味噌”を作ろう!!



「健康づくり」や「食育」にもつながる、
こだわりの手前味噌と一緒に作りませんか？

日付：平成30年1月21日(日)

時間：13:30~16:00

- ★手前味噌(1kg)を作ろう
- ★交流会

会場：篠原地域ケアプラザ多目的ホール

対象：篠原地区在住の方

定員：24名

12月1日(金)から申込み開始

締切：1月14日(日)



参加費
500円

【問合せ・申込み先】*予約制
篠原地域ケアプラザ TEL：423-1230



いきいき!セカンドライフ塾

第2の人生(セカンドライフ)がより充実したもの
となるよう、専門家からの役立つ知識を提供します!

日 時：1日目：1月20日(土)
2日目：1月25日(木)
10:00~11:30

参加費
無料

開催場所：篠原地域ケアプラザ2階多目的ホール

講師：1日目：柏行政書士事務所
柏 美穂 行政書士
2日目：しのはら整骨院
増川 翔太郎 院長

内容：1日目：成年後見制度と遺言・相続
2日目：健康づくりのための体操

対象：60歳以上の方
原則2回とも参加可能な方

問合せ：篠原地域ケアプラザ TEL423-1230
定員：30名

(先着順・12月20日より申し込み開始)
担当：岩井・佐々木

ケアプラザ協力医による 健康づくり講演会

みなさんは、健康づくりのために日頃
からどんなことに気を付けています
か？今回は『怖い!高血圧』をテーマ
に、高血圧って何で起こるの? どうし
たら予防できるの? どんな治療方法
があるの? の疑問にお答えします。

【日時】平成29年12月22日(金)
14時~15時

【場所】篠原地域ケアプラザ
多目的ホール

【講師】ゆうあいクリニック
片山 敦 医師

【申込み・問い合わせ】
篠原地域ケアプラザ
TEL：423-1230

12月1日(金)から申込み開始
先着50名



こもれびの郷 しのはらランド クリスマス会

【日時】平成29年12月17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)

※事前申込・参加費は不要です。
※どなたでもご参加できます。

地域Café ふれ～る

出張介護予防教室

“コグニサイズ”

日時：12月19日(火) 13:30~14:15

会場：六角橋公園(プール)集会所2階

参加費：200円(珈琲、紅茶、緑茶、お菓子付)

対象者：どなたでもどうぞ♪

※Caféは13時からOPENしています♪



心も身体も♪



“健康づくり”コラム VOL.8

最近ブームの「菌活」という言葉をご存知ですか？身体に良い働きをする菌を積極的に食事から取り入れることです♪さらに自分の腸内に住んでいる良い菌を育てて、腸内環境を整えることをいいます。腸内環境が整うと、代謝や免疫力が高まり、健康で元気な身体になります！特に寒くなってきた今は“飲む点滴”と言われている“甘酒”がおススメです😊豆乳で割り、温めて飲むと身体がポカポカになりますよ♪



神奈川県生活支援サービス担い手養成研修

参加費
無料

あなたのチカラを地域で活かそう！

たとえばこんな方♪是非ご参加ください😊

子育て中の
空いた時間に

リタイア後の
社会活動として

地域とのつながり
を作りたい

【講義&ワークショップ】

- * 高齢者福祉サービスを取り巻く社会状況
- * 高齢者・認知症について
- * ボランティア活動に必要な心得と方法
- * 「生活支援サービス」ってどんな取り組み？
- * コミュニケーションの手法 等



【日時】平成30年1月30日(火)

9:30~16:30(昼休憩1時間)

【会場】城郷小机地区センター3階会議室

【対象】ボランティア活動に興味がある方

【定員】80名

【申込】篠原地域ケアプラザ

(TEL:045-423-1230)



ケアプラザ年末年始の休館日

平成29年12月29日(金)

~平成30年1月3日(水)

*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(木)から通常通り開館致しております。

下校の付添いをしてくださる方をさがしています



篠原小学校個別支援級に通う1年生の男児のガイドボランティアを募集しています。
月曜日・木曜日 14:30~15:00(ご都合のつく日)
お問合せ・ご質問は篠原地域ケアプラザ垣内まで



介護者のつどい

参加費
無料

「乾燥性湿疹に効く、

米ぬか湯をつくろう！」

協力 ゆうあいクリニック 片山 敦 医師

米ぬかはビタミンB1が豊富で肌の保湿や美肌に良いと言われています。そんな米ぬかを手湯や足湯を使って体験します！

【日時】平成30年1月18日(木) 10:30~12:00

【会場】篠原地域ケアプラザ2F 多目的ホール

【対象】介護の経験のある方

【定員】20名(先着順)

【申込先】12月18日(月)より電話予約開始

篠原地域ケアプラザ(伊佐・竹本) Tel: 423-1230



○●○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18日です)・年末年始

