



平成30年1月1日発行【第164号】

# あけまして おめでとうございます



## 篠原地区社協 福祉講座

常総市社会福祉協議会から学ぶ

# 災害に備える！防災セミナー

参加  
無料



「平成27年9月関東・東北豪雨」災害で被害を受けた常総市社会福祉協議会の方をお招きし、発災時の状況や現在に至るまで地域とどうつながったのか、また、日頃からの備え等、事例を通してお話いただきます。

平成30年2月24日(土) 10時~12時

常総市社会福祉協議会

事務局長 神林 健 氏

場 所：篠原地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定 員：40名

対 象：どなたでも

申 込：篠原地域ケアプラザ TEL 423-1230

~元氣なうちから健康づくり~

## GOGO 健康!教室



いつまでも元気に、いきいきと自分らしく毎日を過ごしていくために、いくつになっても健康で自立した生活が送れるよう、元氣なうちから健康づくりしませんか？

参加  
無料

日 時 (全5回)

- 第1回 1月31日 栄養・食事について講座
  - 第2回 2月14日 口コミ予防体操①
  - 第3回 2月21日 認知症予防のためのそろばん講座
  - 第4回 2月28日 口腔ケアについて講座
  - 第5回 3月14日 口コミ予防体操②
- いずれも水曜日 10:00~11:30

開催場所：地域福祉交流スペース COCO しのはら  
横浜市港北区篠原町 1077

対 象：概ね65歳以上、全日程参加可能な方

持 ち 物：上履き(第2・5回目は、体操ができる服装  
飲み物・タオル)

定 員：15名 申込み先：篠原地域ケアプラザ  
TEL：423-1230 (1月4日から申し込み開始)

## パパと一緒に巻き巻き太巻き



## ながーくチャレンジ

日 時：平成30年2月4日(日)  
9:30 パパだけ集合  
11:00 子ども合流  
※集合時間は上記の通り異なります  
終了時間は12:30です

開催場所：篠原地域ケアプラザ2F多目的ホール

対 象：篠原地区在住の未就学児とパパ

定 員：先着20名

(1月4日から申し込み開始)

参加費：300円(太巻き1本分の材料)

持 ち 物：参加費 巻きす

太巻き具材1~2種類調理済のもの

エプロン 三角巾 マスク



# 行政書士による無料相談会

1月27日(土)  
10:00~11:30

参加費  
無料

【会場】篠原地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

【内容】成年後見制度の利用方法や  
遺言、相続等のご相談を行政書士が  
無料でお受けします。

【その他】1組30分

- ① 10:00~ ② 10:30~
- ③ 11:00~



【問合せ・申込み先】\*予約制

篠原地域ケアプラザ (佐々木・伊佐)

TEL: 423-1230

## 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.12 「訪問リハビリ」

医師の指示に基づき理学療法士や作業療法士等が利用者の自宅を訪問し、利用者の心身機能の維持回復および日常生活の自立を助けるために理学療法、作業療法その他必要なリハビリテーションを行うサービスです。

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



### ～設備工事終了のお知らせ～

9月末から行われておりました、当ケアプラザの設備工事が無事終了し、リニューアルしました。工事期間中のご理解・ご協力ありがとうございました。

○●○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 (2月は19日です)・年末年始



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)



## 心も身体も♪

### “健康づくり” コラム VOL.9

～ “コグニサイズ” で認知症予防♪～

“コグニサイズ”をご存じですか? 「コグニション(認知)」と「エクササイズ(運動)」を組み合わせた造語です。認知症になることを予防したり、進行の速さをゆっくりする効果があるプログラムです♪頭を使った課題と体を使った課題を同時に行うことで、心身の機能を効率的に上げていくことができます! 認知症は誰にでも起こり得る脳の病気ですが、コグニサイズを行うことで、元気な脳と身体を作り、保つていくことができます😊 継続的に行うと効果的ですよ♪

やってみよう! 一人で出来るコグニサイズ♪

★椅子に座って足踏みをしながら30までカウントしよう!

★★30までカウントしながら3の倍数で手を叩こう!

