

# しのはらの はらの



平成30年2月1日発行【第165号】



## わがまち篠原活動報告会

篠原地区では、日々様々な地域福祉活動が行われています。篠原地区地域福祉保健計画「わがまち篠原」は連合自治会・地区社会福祉協議会・各種団体と協力し、お互いの活動を助けネットワークを作っています。この会では篠原で活動している団体の紹介や活動報告を行います。どなたでもお気軽にご参加ください♪

平成30年3月17日(土) 14時～15時30分

☆ホームページ分科会

☆交流分科会 会場：篠原地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費  
無料

申込  
不要

## 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



参加費  
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

事前申込：篠原地域ケアプラザ TEL 423-1230



親子で!

## 子育てサロンらっこ

## 港北保育園の先生と遊ぼう!

平成30年2月17日(土) 10時30分～11時30分

(受付 10時20分より)

【対象】未就園児と保護者

【場所】篠原地区センター2階 マルチルーム

※当日は、動きやすい服装で水分を忘れずにお持ちください!

申込  
不要

参加費  
無料





# しのはランド 英語であそぼう

参加費  
無料

平成30年2月21日(水)  
10時30分～11時30分

【対象】未就園児と保護者  
【場所】篠原地区センター2階 マルチルーム  
【定員】25組(先着順)  
1月15日より申込み受付中  
【申込】篠原地域ケアプラザ (地域活動交流)  
Tel: 423-1230

※当日は動きやすい  
服装でお越しください



# ゆずのご寄付

今年もたくさんのゆずのご寄付を頂きました。  
大きな鬼柚子はカウンターに飾るとともにテイ  
サービスの柚子湯にも利用させて頂きました。  
ご利用者の皆様からは「いい香り」「温まった」  
等と、大変喜ばれました。たくさんの真心をあ  
りがとうございました。

# 20th ANNIVERSARY しのはら人生一服亭

1月17日は、ウエルケア新吉田の言語聴覚士の  
田中静香さんに『聞こえとコミュニケーション』を  
テーマに、加齢による難聴の予防と対応方法をお話  
しいただきました。聞こえが悪い方へも上手な対応  
方法をとることで、問題なくコミュニケーションを  
取ることができることを教えていただきました。また  
予防には、ストレスを溜めず仲間と会話をするこ  
とが大切であり、一服亭に参加することが、予防に  
繋がっているという嬉しいお話しがありました。



# 介護者のつとめ 参加費無料

「介護者のための成年後見講座」  
講師 飯島事務所 飯島忠則 司法書士

「もし、自分がいなくなったら…」 「今から準備  
しておけることって何？」等、介護者の立場から  
成年後見制度を考えます。

【日時】平成30年3月15日(木)  
10:30～12:00

【会場】篠原地域ケアプラザ2階 多目的ホール

【対象】介護の経験のある方  
【申込】2月15日(木)より電話予約開始  
【定員】20名(先着順)

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.10

## 入浴時の“ヒートショック”に要注意！！

寒い時期には入浴中の突然死が多発しています。こ  
の突然死には温度の急激な変化で血圧が上下に大き  
く変動することなどが原因で起こる「ヒートショッ  
ク」が関係しています。次の点にご注意ください！

### 【入浴時のヒートショックを防ぐポイント】

- \*脱衣所を暖房等で温める
- \*シャワーでお湯をはる
- \*湯船の蓋をあけておく
- \*夕食前・日没前の入浴
- \*湯温設定41℃以下
- \*一人での入浴を控える



○●○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

