

しのはらのはら



平成30年3月1日発行【第166号】

親子学級ふれんど平成30年度おともだち募集!

日時

毎月第2土曜日
全10回
10時～12時

参加費

年間¥2,500-
(材料費等として)



受付期間

4月1日
～5月2日

会場

篠原地域ケアプラザ2F
多目的ホール 等

対象：生年月日が平成26年4月2日～平成28年4月1日の子とその保護者
※年度内に3～4歳になる方

日程：平成30年6月9日(土)～平成31年3月9日(土)

内容：工作・運動会・遠足・お団子作り等々 ※詳しくは配布中のチラシをご覧ください

定員：30組 ※申込多数の場合は抽選になります

申込方法：往復はがきに①住所②保護者・お子さんの氏名(フリガナ)③性別④生年月日(年齢)
⑤電話番号を記入し、お申込みください。

電話・窓口でのお申し込みは、受付できません。

*先着順ではありません。申込期間外は受付できませんので、ご注意ください。

締切：5月2日(水) 必着 (結果は5月末頃発送予定です)

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

申込
不要

参加費
無料

介護者のつとめ

報告

平成30年1月18日(木)に

協力医のゆうあいクリニック・片山先生に協力をいただき、リフレッシュ企画「乾燥性湿疹に効く!米ぬか湯をつくろう」を実施しました。当日は実際にお湯に米ぬかを溶かし、手湯にて体験していただきました。参加者からは「米ぬかの持つ保湿効果を実感できた」「気持ちよかった」との声が多く上がりました。



しのはら楽遊会 参加者募集!

「しのはら楽遊会(らくゆうかい)」は、最近足腰が弱くなってきたと感じる方、歩く機会が少なくなった方のための、ゆっくりでもご自身の足でウォーキングを楽しむことや、仲間づくりを目的としたグループです。篠原町のそんぽの家Sを拠点にウォーキングを行います。

どうぞ、お気軽にご参加下さい♪

【日程】 毎月第1水曜日 10時～12時
(8月・1月はお休み)

【場所】 そんぽの家S 新横浜篠原
(港北区篠原町 3083-1)

【参加費】 無料

【問い合わせ先】
篠原地域ケアプラザ
☎423-1230



いもいも!セカンドライフ塾 報告

平成30年1月20日(土)・1月25日(木)の2日間の講座を実施しました。

第2の人生(セカンドライフ)が充実したものとなるよう、1日目は「柏行政書士事務所」の柏行政書士、2日目は「しのはら整骨院」の増川院長を講師としてお招きし、成年後見制・相続・遺言や健康づくりのための体操について、正しい知識やより自分らしく過ごしていくためのヒントを提供いただきました!

2日間で、延べ27名の方にご参加いただきました♪

1日目



2日目



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.13「訪問看護」

訪問看護ステーションから専門の看護師等が利用者様のご家庭を訪問し、病状や療養生活を看護の専門家目で見守り、適切な判断に基づいたケアとアドバイスで、24時間365日対応し、在宅での療養生活が送れるように支援します。

また、医師や関係機関と連携をとり、さまざまな在宅ケアサービスの使い方を提案します。

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



心も身体も♪

“健康づくり”コラム VOL.11

今年もスギ花粉の季節がやってきました!

花粉症は、スギなどの花粉(抗原)が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。花粉症の患者さんは年々増加しています。花粉症予防の対策として、以下の点に気を付けていただき、少しでも快適な生活が送れますように♪

♪花粉対策ポイント♪

- * 外出時はマスクやメガネをかけよう!
- * 帰宅したらうがい、手・顔・頭を洗い花粉を払おう!
- * 洗濯物や布団は屋内で干そう!
- * 室内の換気は花粉の飛散が少ない朝に行おう!
- * 医療機関で診断治療を受けよう!



○●○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(3月は19日(月)です)・年末年始

