

しのはらのはら



平成30年4月1日発行【第167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

親子学級ふれんど

おともだち募集!

日時：6月9日(土)から毎月第2土曜日
全10回 10:00~12:00

日程：H26.4月2日~H28.4月1日
生まれの子とその保護者

(3・4歳)の子とその保護者

参加費：2,500円(材料・保険等)

定員：30組(申込み多数の場合は抽選)

会場：篠原地域ケアプラザ 多目的ホール

申込方法：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電話番号を記入し往復はがきでお
申し込みください。

電話・窓口のお申込は受付できません

締切：5月2日(水) 必着

結果は5月末頃発送予定

篠原地区障がい児放課後余暇支援事業

お誘い

とも・とも 篠原

日程	時間	内容	会場
6月5日	午後4時から5時半まで	はじめまして!	(部屋は3時から開けています) 篠原地域ケアプラザ
7月3日		フリー	
8月7日※		流しそうめん	
9月4日		外出プログラム	
11月6日		フリー	
12月4日		クリスマス会	
2月5日		フリー	
3月5日		また会おう!	

※8月は開催時間が昼頃を予定しています。

※プログラムは変更になる場合があります。

対象：個別支援級に通う小学5~中学3年生
篠原地区近辺にお住まいでケアプラザ
まで来られる方

参加費：1回300円/人×8回(材料費等)

申込方法：別途配布中のチラシに付いている
申込書の部分を切り取ってお申込
ください

GOGO健康! 教室参加者募集

いつまでも元気にいきいきと自分らしく毎日を送るため、元気なうちから

健康づくり、仲間づくり をしませんか?

日時：6月25日・7月23日・8月27日・9月25日・10月22日

11月26日・12月10日・1月28日・2月25日

3月25日 いずれも月曜日(全10回 原則全回出席可能な方)

10時~11時30分

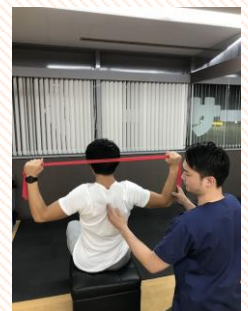
場所：篠原地域ケアプラザ 多目的ホール 対象：原則65歳以上の方

内容：ロコモ予防体操(全10回のうち2回は、栄養・食事について、

口腔ケアについてを予定) 【ロコモ予防体操 講師】しのはら整骨院 増川翔太郎院長

申し込み：4月25日(水)から先着順 定員30名 篠原地域ケアプラザ 423-1230

参加費
無料



介護者のつとめ

介護者のための勉強会や、介護者同士の情報交換、悩みの相談を目的とした「介護者のつとめ」を開催します。

平成30年度は、奇数月15日の開催となります（9月のみ14日開催）。また回によって開催時間などが異なりますので、ご注意ください。

初回5/15の回の申し込み開始日は平成30年4月16日（月）となります。皆様のご参加、お待ちしております！

無料



【平成30年度年間予定】

日にち	時間	内容
5/15 (火)	10:30~11:30	交流会のみ
7/15 (日)	10:30~12:00	講座「高齢者住宅の基礎知識」ロイヤル入居相談室 + 交流会
9/14 (金)	10:30~11:30	交流会のみ
11/15 (木)	13:30~15:00	講座「住宅改修について」株式会社フロンティア + 交流会
1/15 (火)	13:30~14:30	交流会のみ
3/15 (金)	10:30~12:00	講座「認知症について」在宅医療相談室 + 交流会

※内容は変更になる可能性があります。

【申込・問合せ先】篠原地域ケアプラザ(地域包括支援センター)

平成30年度横浜市篠原地域ケアプラザ運営方針

スローガン ～ さればプラザの数多かれど
この篠原に優るあらめや ♪ ～

- 安心・安全なサービス提供を図るとともに適正な業務遂行に努め、より信頼いただける施設を目指します。
- 地域共生社会及び横浜型地域包括ケアシステム構築に向け、福祉保健・地域交流の拠点として、誰もが安心して暮らし続けられるよう地域の特性に応じた地域づくりを進めます。
- 身近な地域で行われている支え合いや見守り活動の更なる充実を支援し、共助の層を厚くするとともに、新たな活動の開発や担い手の育成に積極的に取り組んでいきます。
- 職員一人ひとりがスキルアップ、スケールアップ、センスアップの「3S」を目標に掲げ資質向上を図るとともに、各職種が連携・協働し、プラザ全体で事業を推進して参ります。

心も身体も♪ “健康づくり” コラム VOL.12

「健康寿命、男女ともに延びる！」

男性 72.14 歳 女性 74.79 歳

厚生労働省の「国民生活基礎調査」の推計により、介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が男女ともに延びていることがわかりました！また、平均寿命との差も男女ともに縮小しており、「健康長寿」な方が増えています。食生活等の生活習慣の改善による要介護状態の予防に加え、「高齢者の社会参加の場が広がっていること」も健康寿命の延びに繋がっています♪

篠原地区には高齢者が参加できる活動が多くあります♪また、「私はまだまだ元気！」という方にはボランティア活動等もご紹介いたしますので、是非この機会にケアプラザにお立ち寄りください♪

●●●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（4月は16日（月）です）・年末年始

