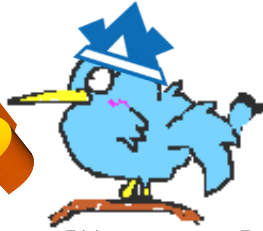


しのはらのほら



平成30年5月1日発行【第168号】

篠原地域ケアプラザ 新メンバーご挨拶!



所長
福嶺(ふくみね)

緑区長津田地域ケアプラザから参りました。「あってよかったケアプラザ」と言っていただけのように、篠原地域の皆さまとともに歩めるよう、職員一同努力して参ります。よろしくお願い致します!



生活支援コーディネーター
庄司(しょうじ)

子煩悩な一児の父です☆
地域の皆さまに一日でも早く顔を覚えて頂けるよう、努めてまいります!
よろしくお願い致します!!

パパれん企画♪

親子で英語リトミック

日時：5月27日(日) 10時~12時

場所：篠原地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：篠原地区在住の未就学児

とパパ15組(先着順)

参加費：親子1組につき300円

持ち物：飲み物 タオル 動きやすい服装

申込み先：篠原地域ケアプラザ 423-1230

5月5日(土)~ 申込み開始

ケアプラザ協力医による健康づくり講座第2弾!

昨年12月に開催しました「健康づくり講演会」の第2弾!の開催が決定しました。今回は、『賢い薬の使い方』をテーマに開催します。

日時：6月17日(日) 14時~15時

場所：篠原地域ケアプラザ 多目的ルーム

テーマ：賢い薬の使い方

~処方薬・市販薬・サプリ?~

講師：篠原地域ケアプラザ協力医 片山敦医師
(ゆうあいクリニック院長)

申込み先：篠原地域ケアプラザ
423-1230

5月14日(月)~ 申込み開始

子育てサロンらっく

新聞紙であそぼう!

日時：6月16日(土)

10時30分~11時30分

場所：篠原地区センター マルチルーム

対象：未就園児と保護者

持ち物：新聞紙朝刊1日分

※申込不要・参加費無料

※パパの参加もOK!!



~公園遊び~

しのはランドヨガ

日時：5月29日(火)

10時30分~11時30分

場所：篠原地区センター マルチルーム

対象：未就園児と保護者

定員：20組(先着順)

申込み先：篠原地域ケアプラザ

TEL : 423-1230

※参加費無料



平成30年度 第1回 介護者のつどい

参加費
無料

介護者の知識やスキルの向上を目的とした講座や、介護者同士の情報交換、悩みの共有のための交流会として介護者のつどいを開催します。



【日時】平成30年5月15日（火）
10時30分～11時30分

【場所】篠原地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】現在介護をされている方・されていた方

【内容】介護者同士の交流会

【定員】先着20名まで

【申し込み】平成30年4月20日（金）から
篠原地域ケアプラザ 423-1230

GOGO健康！教室参加者募集

参加費
無料

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 原則第4月曜日

（全10回 全回出席可能な方を優先させていただきます）
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

【定員】30名

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

心も身体も♪

“健康づくり”コラム VOL.13

5月31日は『世界禁煙デー』

世界保健機関（WHO）は平成元年に、5月31日
を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般
的な社会習慣となることを目指しています。厚生労
働省も、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間
を「禁煙週間」としています。今年は、平成30年
5月31日（木）から平成30年6月6日（水）まで
です。

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎる
ことはありません。また禁煙は病気の有無を問わず
健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が
禁煙することも大切です。つまり病気の予防だけで
なく、一病息災においても大事なことです。

出典：厚生労働省ホームページ



防災訓練

報告

平成30年3月6日、篠原消防署にご協力い
ただき、防災訓練を実施しました。

職員、スタッフだけでなくデイサービスの利用
者や館内の利用者にもご参加いただきました。
今年は東日本大震災から7年、今一度災害に
ついて意識を高める良い機会になりました。



〇●〇横浜市篠原地域ケアプラザ●〇●

【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（5月は21日です）・年末年始

