



平成30年6月1日発行【第169号】

学齢障がい児夏休み余暇支援事業 ボランティア募集!

こうほく☆なつとも☆2018

夏休みの2日間または3日間、障がいのあるお子さんと一緒に思い出をつくりませんか?
子どもたちの活動の補助や付き添いをしてくださるボランティアを募集します。

対象：高校生以上、コース別説明会&交流プログラムに参加できる方
篠原地域ケアプラザの関係プログラムのみ掲載(全6コースあります)

日程	内容	場所
7月21日(土)9:30~12:00	ボランティア研修・子どもたちと一緒にコース別説明会	港北区役所
7月26日(木)10:00~15:00	南国を満喫♪~フラダンス体験・ロコモコを作ろう!~	篠原地域ケアプラザ

参加費は無料!

※交通費として1日1000円を支給

★申込・問合せ先★ 社福) 横浜市港北区社会福祉協議会

〒222-0032 港北区大豆戸町13-1 吉田ビル206

電話：547-2324・FAX：531-9561・E-MAIL：hokuhoku@kouhoku-shakyo.jp

第2回

介護者のつどい

介護に関する学習会などを通して、同じような体験をしている仲間と情報交換や交流をします。
第2回は高齢者施設の種類や仕組みについての講座も開催します。

日時：7月15日(日)

10:30~12:00

内容：「高齢者の住まい~種類や仕組み~」

場所：篠原地域ケアプラザ2F 多目的ホール

対象：介護している方、していた方

定員：20名(6月18日から申し込み開始)

申込先：篠原地域ケアプラザ 伊佐・岩井

TEL 423-1230

公園遊びサロン

♪しのはランド♪

~みんなであそぼう~

日時：6月28日(木)

10:30~11:30

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

参加費：無料

定員：25組(先着順)

申し込み先：篠原地域ケアプラザ 垣内





新聞紙であそぼう

日時：6月16日（土）

10：30～11：30

会場：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：水分、朝刊1日分（用意できる方）

※参加費無料、申込みは不要です。



水遊び

日時：7月24日・8月14日・28日（いずれも火曜日）

10：30～11：30

会場：篠原地域ケアプラザ

対象：未就園児と保護者

持ち物：水遊び用のオムツ・水分は各自ご用意ください！

※参加費無料、申込みは不要です

※天気の良い日に通常のサロンとあわせて行います。



ビデオ・写真撮影は
ご遠慮ください

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（先着順）

【申込先】篠原地域ケアプラザ 423-1230

ケアプラザ協力医による健康づくり講座第2弾！

「できれば薬は飲みたくない！」という方は、多
くいらっしゃいます。でも、市販薬やサプリは安
全だから大丈夫と思っていませんか？ 皆さんの
役に立つ講演になればと思います。期待してく
ださい！

日時：6月17日（日）

14：00～15：00

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）

申込先：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.14

「梅雨だる」って…？

梅雨の時期になると「なんとなく身体がだるい」「肩が
こる」といった症状を訴える方が多くなります。ある
調査では、女性の約6割が不調を感じている、との事。
これは「梅雨(つゆ)だる」と呼ばれています。

原因としては…①低気圧②寒暖差③湿邪(しつじゃ)があ
ります。湿邪とは、身体の余分な水分によって引き起
こされる消化器系の不調の病気です。梅雨だるを解消
するには、こまめな体温調整や普段より長めの睡眠、
炭酸泉での入浴が有効とされています！ ※参考：カブサト「tenki.jp」

○●○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（6月は18日です）・年末年始

