



しのはらの しのはら



9月号

【第172号】

9月1日は「防災」の日です。

「減災力」という言葉をご存知でしょうか。

減災とは、災害時において発生し得る被害を最小化するための取り組みのことです。つまり「日頃から災害に備えて対策を取っておこう」ということです。

港北区では「港北区防災マップ」を作成し、日頃の備えや災害時の心得、避難の流れ等をご紹介します。

区役所でもらえるほか、港北区のホームページからダウンロードもできますので、皆さんも確認して「減災力」を高めましょう！

(篠原地域ケアプラザ 防災担当：伊佐)



★ 今月の NEWS ★

こもれびの郷・しのはらランド共催

秋まつり

【日時】 9月22日(土)
10:00 ~ 11:30

【場所】 こもれびの郷
(篠原東1-5-20)

【内容】 輪投げ・玉入れ等
☆景品も有ります☆

* 申込み不要 *

どなたでも
参加できます！

※時間・内容は変更の可能性があります。

平成30年度
篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ

合同文化祭

日時

9月16日(日)

17日(祝)

両日とも 10:00 ~ 16:00

※17日(祝)の展示は15:00まで

内容

- ・模擬店、販売
- ・作品等展示
- ・演技発表 など

ご来場
お待ちしております
おきます！

※各施設にてパソネット配布中☆

お問合せ先

篠原地域ケアプラザ

TEL: 045-423-1230

平成30年 9月行事予定

対象	催し	日付	内容	申込	参加費	備考
シニア	しのはら人生一服亭	5、12、19、26(水)	茶話会、誕生日会、コンサート など	要	100円	【対象】65歳以上で、ケアプラザまで自力で来られる方
		13:30~15:20				
	よこはまシアボランティアイベント登録研修会	26(水)	事業の概要説明、活動にあたっての留意点、当施設のボランティア活動の紹介 など	要	無料	【対象】65歳以上の横浜市民。9/12(水)申込必切
		9:30~11:30				
未就親子園児	子育てサロンらっこミニミニ運動会	2(日)	親子でGO! 輪投げ、パン食い競争 など	不要	無料	【会場】篠原地区センター 2F マルチルーム
		10:30~11:30				
※	介護者のつどい	14(金)	介護者同士の交流会	要	無料	【対象】介護をされている(されていた)方 【定員】先着20名
		10:30~11:30				
どなたでも	こもれびの郷・しのはら共催秋まつり	22(土)	輪投げ、玉入れ など ※景品もあります。	不要	無料	時間・内容は変更の可能性あります。
		10:00~11:30				
	合同文化祭	16(日)、17(月祝)	模擬店、販売、作品等の展示、演技発表 など	不要		詳細は配布中のパンフレットをご覧ください。
	ケアサ 協力医による健康づくり講演会(第3弾)	23(日)	「これだけは受けよう! 意外に安い? 横浜市がん検診」 講師: 片山 敦 医師 (ゆうあいクリニック院長)	要	無料	9/1(土)~申込開始
		14:00~15:00				

知って得する!? コラムのコーナー

心も身体も♪

vol. 17

「健康づくり」コラム

「健康増進普及月間」について

健康増進普及月間とは、「健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促していくこと」を目的として、厚生労働省が実施している「スマート・ライフ・プロジェクト」の強化期間です。(毎年9月1日~30日)

毎年、月間の統一標語が定められていて、今年は「1に運動 2に食事 しっかり禁煙

最後にクスリ -健康寿命の延伸-」です。

期間中は、各都道府県で健康に関する様々なイベントが開催され、近々では9月3日・10日(月)に2,000人が神宮球場の芝の上で実施する「ナイトヨガ」などがあります!

健康は日々の積み重ねでもありますが、この機会に、日頃の生活について振り返ってみても良いかもしれませんね♪

※参考:「スマート・ライフ・プロジェクト」HP

ケアマネジャーによる

ケアマネコラム

vol. 15

(デイサービス)

「認知症対応型通所介護」について

認知症の症状がある要介護1以上の認定を受けた方に対して、送迎、入浴、排せつ、食事等の介護や生活等に関する相談、健康状態の確認、機能訓練(リハビリテーション)等を行います。

介護職員1人あたりの利用者人数が少ないので、一般の通所介護よりも人員体制が手厚くなっています。

利用の希望の場合は、早めにケアマネジャーにご相談下さい。

※詳細に関しては、ケアマネジャー、ケアプラザ、区役所へ聞いてくださいね。

篠原地域ケアプラザ
ケアマネジャー 藤田 裕子



【発行】 社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会
横浜市篠原地域ケアプラザ

【住所】 〒222-0022
横浜市港北区篠原東2-15-27

【TEL】 045-423-1230

【FAX】 045-423-1257

【開館】 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(祝祭日の場合は翌日)

※9月は18日(火)です。

年未年始(12月29日~1月3日)

【発行責任者】 所長 福嶺 典子