

しのはらのはらの



10月号

【第173号】

平成30年度 篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ

ありがとうございました

5100人参加!!

合同文化祭!

9月16・17日に篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ合同文化祭を開催いたしました。今年度は、2日間で延べ5,100名程の方のご来場がありました。たくさんの地域の皆様にご来場いただき、誠にありがとうございました。



★ 今月のNEWS ★

しのはら相談室研修会

今回のテーマは、『車椅子講習会』です！
申込みは不要です。お気軽にご参加下さい。

日時：平成30年10月27日（土）
13：30～15：00
場所：篠原地域ケアプラザ
2階多目的ホール

講師：しのはら相談室
コーディネーター



行政書士による無料相談会

成年後見制度の利用方法や、関連する遺言、相続のご相談も含め、ぜひこの機会をご利用ください。

日時：平成30年11月24日（土）
10：30～12：00
場所：篠原地域ケアプラザ 2階多目的ホール

申込方法：相談は予約制（先着順）です。
相談時間をお電話にてご予約ください。
※同時に3組まで相談可能です。

【相談時間】

- ①10：30～11：00 ②11：00～11：30
- ③11：30～12：00 ※各30分×3組

一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター神奈川支部横浜東地区の行政書士が相談対応いたします。



平成30年 10月・11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	10/3、10、17、24、31 (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				
どなたでも	しのはら相談室 研修会	10/27 (土)	車椅子講習会	不要	無料	【会場】 篠原地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
		13:30~15:00				
未就園児と保護者	行政書士による 無料相談会	11/24 (土)	成年後見制度の利用方法や 関連する遺言、相続の相談	要	無料	【会場】 篠原地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
		10:30~12:00				
未就園児と保護者	しのはらランド 音楽であそぼう	11/28 (水)	音楽に合わせて楽しく体を うごかしましょう	要	無料	【会場】 篠原地区センター 2F マルチルーム
		10:30~11:30				

知って得する!? コラムのコーナー

心も身体も♪

vol. 18

“健康づくり”コラム

「目の愛護デー」について

10月10日は「目の愛護デー」です。
近年、パソコンやスマートフォンなど、画面を長時間見続けることで、目の疲れを感じる人が多くなっています。「目やにが出る」「肩がこりやすい」などの症状は、疲れ目のサインかもしれないので、次の方法で目を労りましょう。

【目を休ませる】
瞬きをゆっくり繰り返すだけでも目のストレッチになります。

【目に優しい食事】
ブルーベリーや緑黄色野菜、青魚などが効果的です。

【眼科健診を受ける】
日頃から休まず駆使している目にも定期的な健康チェックの機会が必要です。

※参照：全国協会けんぽHP

★ NEWS ★

しのはらランドサロン

申込制

音楽であそぼう

日時：平成30年11月28日 (水)
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



【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15日(月)です。

年末年始 (12月29日～1月3日)

【発行責任者】 所長 福嶺 典子