

しのはらのはら



1 月号

【第176号】

新年のご挨拶

謹賀新年

旧年中はひとかたならぬご愛顧にあずかり、誠にありがとうございました。
本年も役に立つ施設、あってよかったケアプラザとして一層のサービス
向上を目指し、職員一同努力いたします。



なにとぞ本年も倍旧のご支援のほどお願い申し上げます。

所長 福嶺 典子

篠原地区社協主催

平成30年度

福ひく

講こう

社し

座ざ

「知ってほしい障がいのこと

～身近な取り組みを通して～」

【日 時】平成31年2月23日(土)

14:00～15:30

【場 所】篠原地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

【参加費】無 料 【申 込】篠原地域ケアプラザ

【定員】40名(先着)

★ 今月の NEWS ★

ねぱんぱ 恵方巻

2月3日は節分。好きな具材を使って、
パパと一緒に「恵方巻」づくりにチャレンジ☆



【日 時】平成31年2月3日(日)
10:00～12:30

【会 場】篠原地域ケアプラザ
2F 多目的ホール

【対 象】篠原地区在住の未就学児とパパ

【定 員】15名(先着順)

【参加費】1本につき300円(材料費)

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、巻きす
お好きな具材(生ものはご遠慮ください)

【申込み】1/7～受付開始。下記へTELまたは
Eメール(タイトル: パパれん申込)にて。

①父子の氏名(フリガナ) ②子の性別・年齢
③住所 ④電話番号 をお知らせください。

ケアプラザ協力医による 健康づくり講演会

第5弾

「よい睡眠について」

～眠剤との付き合い方もふくめて～

【日 時】平成31年2月24日(日)

14:00～15:00

【場 所】篠原地域ケアプラザ
2F 多目的ホール

【参加費】無 料

【対 象】どなたでも! お気軽にご参加下さい。

【講 師】ゆうあいクリニック
院長 片山 敦 医師

【申 込】篠原地域ケアプラザ



お問合せ先

篠原地域ケアプラザ TEL: 045-423-1230

平成31年 1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	9、16、23、30 (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
※	介護者のつどい	15(火)	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
		13:30~14:30				

平成31年 2月行事予定

どなたでも	味噌づくり講座	17(日)	・手前味噌づくり講座 ・味噌玉づくり&試食	要	500円	【申込】2月1日~
-------	---------	-------	--------------------------	---	------	-----------

会場がケアプラザ以外の行事

未就学児 親子	しのはらトイ 英語で遊ぼう	13(水)	英語のリズムに合わせて身体を動かします♪	要	無料	【会場】篠原地区センター 2F マルチルーム
	子育てサロンらっこ	16(土)	港北保育園の先生と遊びます ☺	不要	無料	【会場】篠原地区センター 2F マルチルーム

知って得する!? コラムのコーナー

心も身体も♪

vol. 21

“健康づくり”コラム 「シナプソロジー」について

「シナプソロジー」という言葉を聞いたことがありますか？これは脳トレの一種で、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といったような、普段慣れない動きをすることで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るものとされています。最近介護予防で注目されている「コグニサイズ」も、この1つだそうです。今回は、ご自宅で座ったまま1人で出来るプログラムの一例をご紹介します。

【トントン・スリスリ】

- ① イスに座り、右手で右腿をトントンたたく
- ② 左手で左腿をスリスリする
- ③ ①・②を同時に行う
- ④ (③が出来たら) 3の倍数で左右を反対に
- ⑤ (上級編) ①~④を空中でやってみる

★ NEWS ★

しのはら みんな DE ウォーク

「しのはらみんな DE ウォーク」がリニューアルして復活します！今回は、岸根公園周辺を巡るコースです。運が良ければ、富士山が見えるかも!?

【日 時】平成31年2月2日(土)
10:00~11:30

【コース】岸根公園周辺

【集合場所】篠原池前の広場
(市営バス「篠原池」バス停前)

【対 象】どなたでもOK☆
※90分程度の歩行が可能な方

【参加費】無 料

【持ち物】・動きやすい服装、靴
・水分補給用の飲み物

【定 員】30名(先着順)

【申 込】1月7日(月)~



【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)

※1月は21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