

# しのはらのはら



# 2月号

【第177号】

篠原地区社協主催

平成30年度

福めぐ

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

【定員】40名(先着)

【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

## わがまち 篠原 活動報告会

【日 時】平成31年3月16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】不 要

もっと知りたい、  
このまちのこと。  
つながろう、  
この地域と。

## ★ 今月のNEWS ★

### 認知症サポーター 養成講座



～「自分」のため、「家族」のため、  
「地域」のために、認知症について知ろう！～

【日 時】平成31年3月3日(日)  
10:00～11:30

【会 場】篠原地区センター  
2F マルチルーム

【対 象】どなたでもOK☆  
お気軽にご参加ください！

【定 員】30名(先着順)

【参加費】無 料

【講 師】オレンジ♡しのはら(キャラバン)員  
篠原地域ケアプラザ職員

【申 込】篠原地区センター  
平成31年2月3日(日)  
10:00～受付開始



### こだわりの 味噌づくり教室

【日 時】平成31年2月17日(日)  
12:30～15:00

【会 場】篠原地域ケアプラザ  
2F 多目的ホール

【対 象】どなたでもOK☆  
親子でのご参加も大歓迎です♪

【定 員】15名(先着順)

【参加費】500円

【講 師】杉本 亜希子氏  
先生は高齢者施設など様々な場所で  
味噌作りの講師をされています♪

【内 容】味噌&味噌玉づくり  
【持ち物】味噌1kg用の容器(タッパー等)、  
エプロン、三角巾、手拭用タオル

【申 込】篠原地域ケアプラザ  
平成31年2月1日(金) 受付開始

お問合せ先

篠原地域ケアプラザ TEL: 045-423-1230

## 平成31年 2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	6、13、20、27 (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
		13:30~15:15				
どもた	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~
		13:00~15:00				
*会場がケアプラザ以外の行事*						
未就園児 親子	しのはらド カイ 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
		10:30~11:30				
未就園児 親子	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
		10:30~11:30				
平成31年 3月行事予定						
※	介護者のつどい	15(金)	①講座「認知症について」 講師：港北区在宅医療相談室 ②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				

### 知って得する!? コラムのコーナー

心も身体も♪

vol. 22

## “健康づくり”コラム 「チョコレート×健康」について

2月14日はバレンタインデーですね。今年は第4のチョコレートという「ルビーチョコレート」が注目を集めています。

今回は、チョコレートがもたらす健康効果についてご紹介します♪

### 血圧低下

カカオポリフェノールを多く含むチョコを1日25g(板チョコ半分程度)摂取することで、血圧が低下する効果！  
特に血圧が高めな人ほど、低下量が大きいとの報告があります。

### 認知症予防

また、脳の血流量が増加し、認知機能テストの点数が上昇するという研究結果も出ています！

※参考：Webサイト meiji「みんなの健康マイイ」

### ★ ケアプラザからのお知らせ ★

# ボランティアさん 募集中!

「特技を活かして役に立ちたい」  
「人のために」

「ちょっと時間が空いたので…」

「繋がりを作りたい」

ケアプラザまで  
ご連絡を  
お待ちしております☆



【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)

※2月は18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