

しのはらのはら



3月号

【第178号】



親子学級 ふれんど

平成31年度
おともだち
募集★



日程

平成31年6月8日(土)
～平成32年3月14日(土)
※毎月第2土曜日(全10回)
10:00 ～ 12:00

対象

生年月日が平成27年4月2日
～平成29年4月1日の子と保護者
※年度内に3～4歳になるお子さん

内容

工作、運動会、遠足、お団子づくり等

参加費

2,500円/年間(材料費等)

定員

30組(申込多数の場合は抽選)

申込

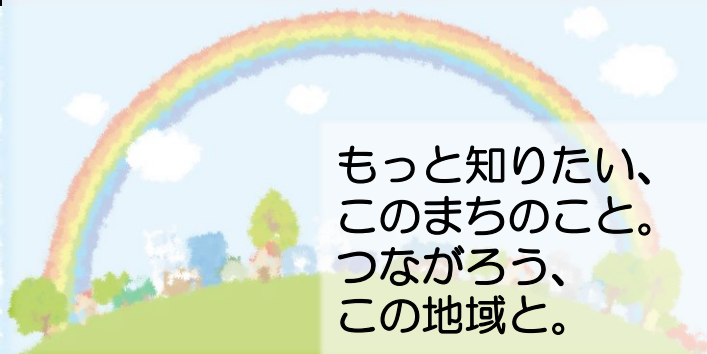
①住所 ②保護者・お子さんの氏名(フリガナ)
③性別 ④生年月日(年齢) ⑤電話番号
…を往復はがきにご記入の上、郵送にて。
※電話・窓口での申込不可。

【受付期間】平成31年4月1日(月)
～平成31年5月2日(木)必着

★今月のNEWS★

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。

お問合せ先

篠原地域ケアプラザ TEL: 045-423-1230

篠原地区社協

開催報告

福祉講座

「知ってほしい障がいのこと」
～身近な取り組みを通して～

2月23日(土) 地区社協主催の福祉講座を開催し、
36名の方にお集まり頂きました！(関係者含む)
当日は障がい理解に関するDVDの上映後、篠原地区
で活動されている4団体さんがご登壇。各団体さんの
活動紹介や活動に対する想いをお話下さいました。

コッデイナーは、障害
者支援センターの
村岡室長でした！



平成31年 3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 | | | | |
| ※ | 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 | 要 | 無料 | 【対象】介護をされている(されていた)方 |
| | | 13:30~14:30 | ②交流会 | | | 【定員】先着20名 |
| どなたでも | わがまち篠原活動報告会 | 16(土) | 篠原地区で活動されている団体さん達の活動を詳しく知ることが出来るチャンスです♪ | 不要 | 無料 | 【会場】ケアプラザ 2F 多目的ホール |
| | | 14:00~15:30 | | | | |
| *会場がケアプラザ以外の行事* | | | | | | |
| どなたでも | インディングノートの書き方講座 | 12(火) | 講師：柏行政書士事務所 行政書士 柏美穂氏 | 要 | 無料 | 【会場・申込】COCO しのはら(篠原町1077) TEL: 716-9875 |
| | | 10:30~11:30 | 定員：先着10名 | | | |
| | ロコモ予防体操教室 | 13(水) | 講師：篠原地域ケアプラザ デイサービス職員 | 要 | 無料 | 【会場・申込】COCO しのはら(篠原町1077) TEL: 716-9875 |
| | | 10:30~11:30 | 定員：先着15名 | | | |

知って得する!? コラムのコーナー

心も身体も♪

vol. 23

“健康づくり”コラム 「サバ缶」について

先日、サバ缶が10%程度値上げするとのニュースが話題になりました。需要急増により、供給が追いつかないのが理由のようです。何かと話題のサバ缶ですが、何が人気の要因なのでしょう？

青魚の脂に含まれる「EPA」「DHA」という成分が、血管の老化予防や、血液をサラサラにする効果があるとの研究結果が出ています。

他にも美肌効果や記憶力の維持・向上、骨を強くする効果も！

1日の摂取量の目安は、およそ水煮缶の半分程度、との事。一度にたくさんではなく、長く続けることが大切です☆

※参考：Webサイト「mojo moji info」

★ 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」
「人のために何かをしたい」

「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）

※3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