

しのほらのほら



5 月号

【第191号】

★ 新任職員の紹介 ★



高橋
たかはし

所長

薫風さわやかな季節となりました。新型コロナウイルス感染症対策が続き、不安な日々をお過ごしの皆様へお見舞い申し上げます。日頃から当施設の運営にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。この度、4月より、篠原地域ケアプラザの所長へ着任いたしました。高橋真登香と申します。皆様に安心してご利用いただけるよう篠原地域ケアプラザの運営に尽力したいと思いますのでどうぞよろしく願いいたします。



浜岡
はまおか

通所介護

生活相談員



小川
おがわ

居宅介護支援

介護支援専門員

★ 外出自粛による運動不足を解消しましょう ★

新型コロナウイルス感染予防のための外出自粛で、身体を動かす機会が減っていませんか？

「動かないこと」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

動かない時間を減らして、自宅でも出来るちょっとした運動で身体を守りましょう！



座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。



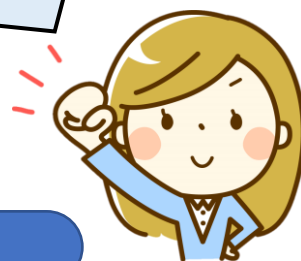
筋肉を維持しましょう！関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。



日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



※出典：日本老年医学会作成パンフレット

お問合せ先

篠原地域ケアプラザ TEL：045-423-1230


令和2年 5月行事などの予定

対象	催し	日付	内容	事前申込	参加費	備考
シニア	しのはら人生一服亭	13、20、27(水) ※6日はお休みです 13:30~15:15	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
どなたでも	【参加団体募集】 篠原地区セーター 篠原ケアプラザ 合同文化祭	9月12日(土) 13日(日) 10:00~16:00	作品展示、活動発表、ゲーム、模擬店 等	要		【申込方法】 期間：4/10~6/30 方法：配付中の申込書に記入の上、ご提出ください。

※掲載されている事業等は、新型コロナウイルス感染拡大に配慮し、開催を中止、もしくは延期する可能性があります。ご了承下さい。

【中止】	令和2年度第1回 介護者のつどい	5月に開催を予定しておりました「介護者のつどい」は、新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮し、開催を中止致します。次回の日程につきましては、決まり次第、改めてお知らせをさせていただきます。
------	---------------------	---


★ ケアプラザからのお知らせ ★



親子学級 ふれんど

令和2年度
おともだち
募集★

日程変更にて
再募集



日程

令和2年9月19日(土)
～ 令和3年3月13日(土)
※毎月第2土曜日(全8回)
9月のみ第3・4土曜日
10:00 ~ 12:00

対象

生年月日が平成28年4月2日
～ 平成30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、交通安全教室 等

その他

状況により、日程や内容を変更させて頂く場合がございます。ご了承下さい。

参加費

2,000円/年間(材料費等)

定員

20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】令和2年6月1日(月)
～令和2年7月31日(金)必着

<p>【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</p> <p>【住所】 〒222-0022 横浜市港北区篠原東2-15-27</p> <p>【TEL】 045-423-1230</p> <p>【FAX】 045-423-1257</p>	<p>【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</p> <p>【休館日】 第3月曜日(祝祭日の場合は翌日) ※5月は18日(月)です。 年末年始(12月29日～1月3日)</p> <p>【発行責任者】 所長 高橋 真登香</p>
---	---