

# しのはらの はらの



# 1・2

月号  
【第195号】

## ■□ 新年のご挨拶 □■

新年明けましておめでとうございます。  
 旧年中は、新型コロナウイルス感染症への対応に  
 快くご協力いただきまして誠にありが  
 とうございます。皆さまと新年のご挨拶が  
 できます事、何よりも喜びを感じており  
 ます。

まだまだ、予断が許さない社会状況で  
 はありますが、地域の皆さまが「つなが  
 る」拠点として、新しい生活様式のもと、  
 保健・福祉活動に尽力いたしますので、  
 ご協力いただけますようお願い申し上げ  
 ます。

「ほら、しのはらはあったかい」を合言  
 葉に職員一同頑張っって参りますので、本  
 年もどうぞよろしくお願いいいたします。  
 所長 高橋 真登香

## 令和2年度 第4回

# 介護者のつどい

- 【日 時】 令和3年1月14日(木)  
10:30 ~ 11:30
- 【場 所】 篠原地域ケアプラザ  
(2F 多目的ホール)
- 【内 容】 介護者同士の交流会  
日頃介護をしている中で「困って  
いること」「悩んでいること」など、  
一緒にお話ししましょう♪
- 【対 象】 介護をされている(されていた)方
- 【定 員】 先着10名 ※要事前予約
- 【申 込】 篠原地域ケアプラザ  
1月4日から申し込み開始  
(電話もしくは来館にて)

※掲載されている事業等は、感染症の状況等により開催を中止、もしくは延期をする場合があります。  
来館時は手指消毒、検温、マスクの着用へご協力をお願い致します。

## 港北区版エンディングノート

### 「わた史ノート」書き方講座 成年後見制度とエンディングノート

- 【日 時】 令和3年2月18日(木)  
13:30 ~ 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
- 【内 容】 港北区版エンディングノート  
「わた史ノート」の紹介、  
書き方のポイント等  
(参加者にノートをお配りいたします!)
- 【講 師】 ぱあとなあ神奈川  
社会福祉士 佐藤 裕子氏
- 【定 員】 先着順 20名
- 【申 込】 篠原地域ケアプラザ  
1月15日(金) から受付開始  
(電話 or 来館にて)

## ケアプラザ協力医による 健康づくり講演会

第  
4  
弾

### 「コロナ後に改めて 健康について考える」

- 【日 時】 令和3年2月27日(土)  
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  
理事長 片山 敦 医師
- 【申 込】 篠原地域ケアプラザ 要事前申込  
2月1日から申し込み開始  
先着順 定員15名(電話 or 来館にて)

お問合せ先

篠原地域ケアプラザ TEL: 045-423-1230

# 令和3年 1・2月行事予定

対象	催し	日付	内容	事前申込	参加費	備考
未 保 護 者 児 と	子育てサロン らっこ	2/20 (土)	新聞紙で遊ぼう!	不要	無料	【会場】篠原地区センター2Fマルチルーム 当日先着60人
		10:30~11:30				
未 保 護 者 園 児 と	しのはランド サロン みんなで遊ぼう	2/25 (木)	音楽に合わせて、楽しく 体を動かしましょう。	要	無料	【定員】申込先着15組 【会場】篠原地区センター2Fマルチルーム
		10:30~11:30				

※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。

## \*ご来館、事業への参加される皆さまへのお願い\*

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、施設をご利用の際は、以下の点にご協力をお願い致します。

- ご来館前には検温し、発熱がないことをご確認の上、お越し下さい。
- 咳、鼻水、倦怠感等の症状が有るなど、体調がすぐれない方は、ご来館をご遠慮下さい。
- 来館、利用・活動中は、マスクの着用をお願い致します。
- 入館・入室時の手指消毒、来館時の検温、手洗いの励行にご協力下さい。
- 活動中は、定期的に窓を開ける等の換気を行って下さい。(1時間に1回程度)
- 対人の距離は、2m(最低1m)以上確保し、利用・活動をお願い致します。

## ★ ケアプラザからのお知らせ ★

心も身体も♪

### 健康づくりコラム 「オーラルフレイル」について

vol.  
30

今回はオーラルフレイル（口の機能の衰え）についてお伝えします。

オーラルフレイルとは、口の機能の低下、食べる機能の障害が起きている状態のことを言います。具体的には、水分でむせたり、口の渇きが気になる場合は要注意です。口の機能の衰えは、身体的な衰えだけではなく、精神的・社会的な側面にまで影響を及ぼします。たとえば、歯の喪失により噛めない食品が増えることで、食への欲求・関心が減り、それまで楽しみだった家族や友人との外食が億劫になり、自宅でばかり食事をするようになります。このような社会性の低下は、さらにオーラルフレイルを進行させることにつながります。そして引いては、全身の機能を低下させることにつながるため、注意が必要です。

今回は、オーラルフレイルの予防方法をお伝えします。

日本歯科医師会ホームページより抜粋

## 新任職員の紹介



あらい  
荒井 です。 よろしくお願  
い 致します!

居宅介護支援

介護支援専門員

### 【年末年始休館のお知らせ】

令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日)は、休館となります。 ※併設の地区センターとは、日程が異なりますので、ご確認ください。

【開館】 月～土曜日 午前9時～午後6時  
日曜・祝祭日 午前9時～午後5時

※ケアプラザの運営時間や貸館の利用について、新型コロナウイルスの感染状況により随時、変更が有ります。ご利用前にお問い合わせください。

【休館日】 第3月曜日（祝祭日の場合は翌日）  
※1月18日(月)、2月15日(月)です。  
年末年始（12月29日～1月3日）

【発行責任者】 所長 高橋 真登香

【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