

しのほらのほら



3・4月号

【第196号】

★ 今月のNEWS ★

親子学級
ふれんど

令和3年度
おともだち
募集!!

日程

令和3年6月12日(土)
～ 令和4年3月12日(土)
※毎月第2土曜日(全10回)
10月のみ第3土曜日(10月16日)
10:00 ～ 12:00

参加費

2,500円/年間(材料費等)

定員

10組(申込多数の場合は抽選)

対象

生年月日が平成29年4月2日
～ 平成31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

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。

内容

工作、運動会、遠足、交通安全教室等

【受付期間】令和3年4月1日(木)
～ 令和3年5月1日(土)当日消印有効

※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。

「令和2年度 利用者アンケート」を実施しました。ご協力ありがとうございました!
【実施期間】令和2年10月1日～11月15日 【回答者数】141名

※平均値は、満足(4点)～不満(1点)とした数値です。

質問項目	平均値
窓口対応の全体的な印象はいかがですか	3.8
職員に気軽に不満や要望を伝えられる雰囲気がありますか	3.8
窓口はプライバシーに配慮され話しやすく工夫されていましたか	3.8
職員の説明はわかりやすかったですか	3.8
職員はあなたの話を十分に伺い、誠実な対応をしていますか	3.9
職員はお待たせすることなくすぐに対応しましたか	3.8
職員の言葉遣いはいかがですか	3.9
職員の身だしなみはいかがですか	3.9
職員のあいさつはいかがですか	3.9

改善宣言!

頂いたご意見をもとに次の改善を行います!

- 緊急時・災害時等における安全確保方法に関して、案内を掲示します。
- 個人情報保護、苦情に関して、案内チラシにて周知を図ります。

お問合せ先

篠原地域ケアプラザ TEL: 045-423-1230

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。



Wi-Fi 使えます。 (FREESPOT)

ケアプラザの貸室利用者を対象に、ご利用中は無料でWi-Fi（無線LAN）が利用できるようになりました！
ご利用方法、規約等の詳細については、ご来館の際にご確認下さい。

【利用できる部屋】

- 多目的ホール
- 地域ケアルーム
- ボランティアコーナー

★ 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

vol.
31

「オーラルフレイルの予防」について

今回は、オーラルフレイル（口の機能の衰え）のチェック方法と予防法をお伝えします。

【セルフチェック項目】

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない 少しか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い 舌が回らない
- 口が乾く ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない あごの力が弱い

*一つでもあてはまる場合は注意が必要です。

【予防法】*食前に行くと効果的です。

- ①パタカラ体操…「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ8回ずつ2セット発音する。
- ②唾液腺マッサージ
 - 耳下腺…指数本を耳の前に当て、10回ほど円を描くようにマッサージする。
 - 顎下腺…顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。
 - 舌下腺…顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

日本歯科医師会ホームページより抜粋

★新任職員の紹介★



よろしく
お願い致します！

川島
純
です。

地域活動交流コーディネーター
かわしま じゅん

【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）
※3月15日(月)、4月19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