

しのはらのほら



5・6月号

【第197号】

★ 今月のNEWS ★

令和3年度 篠原地域ケアプラザ 運営方針

日頃から当施設の運営・感染症予防対策にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。
 令和3年度は、5年間の指定管理者として1年目となります。
 次のように職員一同、心を合わせてすすめて参りますので、ご理解ご協力のほどお願いいたします。

スローガン

**お互い様でつなく、
あなたの居場所づくり**

「地域共生社会づくり」へ向けた取組を進めます。
 一人ひとりの課題に対し、住民の皆様や、多様な主体及び関係機関と共に課題解決を図ります。誰にも居場所や役割のある地域づくりを進め、第4期区計画・地区別計画を推進します。

また、通所介護・居宅介護支援等の介護保険部門では、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられることを目標として、ご利用者に寄り添い、「自立支援」を中心としたサービス提供を行います。

私たちは、地域の身近な存在として、信頼される施設運営を行います。

ケアプラザ協力医による 健康相談会

5月から住民の皆様向けに、健康相談会を行います。
 当ケアプラザの協力医である「ゆうあいクリニック」理事長 片山敦医師が、皆様の健康に関する相談に対応してまいります。

日 程	時 間	場 所
5月18日 (火)	14:00	篠原地域ケアプラザ
6月1日 (火)		
7月20日 (火)	?	
9月7日 (火)		
10月5日 (火)	15:00	
11月2日 (火)		
12月7日 (火)	※お一人15分間 となります。	
1月18日 (火)		
3月1日 (火)		

※事前にお申込みをお願いいたします。

※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。

SHINOHARA COFFEE SEMINAR

しのはら珈琲塾

【日 時】 令和3年5月22日 (土)

10:00~11:30

【場 所】 篠原地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

【内 容】 ・「コーヒー」について

・コーヒーの淹れ方

※様々な種類、淹れ方のコーヒーを
 テイスティング(試飲)出来ます!

【参加費】 300円

【対 象】 原則65歳以上の方

【定 員】 10名 (先着順)

【講 師】 Mong Chang Coffee

紋田 毅氏

※協力: 405 COFFEE ROASTERS

【申 込】 要事前申込

電話 or ウェブ申込

(左記二次元コードより)



ケアプラザ協力医による 健康づくり講演会

第1弾

「ワクチンについてあれこれ」

【日 時】 令和3年5月29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。

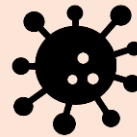
【講 師】 ゆうあいクリニック

理事長 片山 敦 医師

【申 込】 篠原地域ケアプラザ 要事前申込

5月10日(月)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

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。

大募集!

※園芸ボランティア※

ケアプラザまで
ご連絡下さい!

お花が好き。
土いじりが好き。

何かを始めてみたい!

ちょっと時間が
空いたので...



★ 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. 32

「サルコペニア」について

フレイル(加齢に伴う虚弱の状態)には、身体的なフレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルとあります。身体的なフレイルの中で特に筋力が低下した状態を「サルコペニア」と呼びます。

サルコペニアの危険度を知るための簡単なセルフチェック方法として、「指輪っかテスト」があります。

- ①両手の親指と人差し指で輪を作る。
- ②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲みます。



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

相談対応時間のお知らせ

篠原地域ケアプラザに於ける、現在の相談対応時間についてお知らせ致します。

来所での ご相談 	9 : 00 ~ 17 : 00 (相談員在室時間)
電話での ご相談 	9 : 00 ~ 21 : 00 ※17 : 00以降は受付のみとさせて頂く場合がございます。

※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。

- 【開館】 月～土曜日 午前9時～午後8時
 ※夜間に貸室利用が無い場合は、午後6時に閉館致します。
 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)
 ※5月17日(月)、6月21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