



★ 今月のNEWS ★

令和3年度 第3回

介護者のつどい

- 【日 時】 令和3年9月16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
9月1日から申し込み開始
(電話もしくは来館にて)

ケアプラザ協力医による 健康相談会

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



※事前にお申し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。

<終活セミナー>

自分らしく安心して暮らすための 将来の住まいの知識と備え

- 【日 時】 令和3年9月30日(木)
13:30~16:00 (途中休憩あり)
- 【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】 財産の相続・遺言書の書き方
高齢者の「住まい」の種類と違い
港区版エンディングノート
「わた史ノート」の紹介
(参加者にノートをお配りいたします!)
- 【定 員】 20名
- 【申 込】 篠原地域ケアプラザ
9月1日(水)から受付開始
※定員数を超過した場合は抽選とさせていただきます

ケアプラザ協力医による 健康づくり講演会

第3弾

テーマ「新型コロナウイルス感染症を 振り返って」~mRNAという人類の英知~

- 【日 時】 令和3年11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
11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)

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。

毎年「9月1日」は防災の日

9月1日～7日は「防災週間」

日本は、数々の大災害に見舞われてきましたが、歴史上の大きな地震災害のひとつが1923(大正12)年9月1日に起きた「関東大震災」でした。この災害を忘れず、災害に対する備えをしっかりと行おうとして、国は1960(昭和35)年9月1日を「防災の日」として制定しました。

避難訓練を実施したり、防災グッズを揃えて地震や台風が起きた時に備える大事な日です。日頃から防災グッズを確認することを習慣づけましょう!

防災グッズの中身の一例…
携帯ラジオ・非常食(3日分程度の食料、水など)・救急品(消毒液、絆創膏、綿ガーゼ、除菌ジェル、ハサミ、緊急用ホイッスルなど)



★ 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. 34

**「イレブンチェック」
(フレイル簡易チェック)について
～運動編～**

フレイル(加齢に伴う虚弱の状態)の状態かどうかチェックする方法として、イレブンチェック(フレイル簡易チェック)があります。今回は、運動のチェック項目を紹介します。

☆右側に多くチェックが付いた方は、注意が必要です。

運 動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 およびフレイル予防研究チームにより開発)

“赤い羽根”の季節になりました。

運動期間：10/1～12/31

共同募金のはじまり!

終戦直後の昭和22年、「国民たすけあい運動」の一環として、国民1人ひとりの“たすけあいの心”を喚起するために始まりました。行政・民間が連携し、更に町内会・自治会・企業・民生委員など様々な分野の方々が支援のために協力いただきました。

共同募金の使い道!

共同募金は都道府県を単位として行われますので、大規模な災害が発生した場合を除き、神奈川県に寄せられた寄付金は、神奈川県の福祉事業を支えるために活用されます。港北区内の善意の寄付金は、区社協→横浜市社協を経由して県共同募金会に届けられ、その後、横浜市社協→港北区社協を通じて、地区社協・福祉団体などが行う事業費として活用されます。言い換えれば、皆様の寄付金は、地元の福祉活動に役立てられています。



【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)

※9月21日(火)、10月18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