



★ 今月のNEWS ★

令和3年度 第4回

介護者のつどい

【日 時】 令和3年11月18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  
11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。

※事前にお申込みをお願いいたします。

日 程	残席	時 間	場 所
11月2日 (火)	3	14:00	篠原 地 域 ケ ア プ ラ ザ
12月7日 (火)	4	15:00	
1月18日 (火)	4	※お一人15分間 となります。	
3月1日 (火)	4		

↑↑残席数は、発行時点のものです。  
詳しくはお問い合わせ下さい。

※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。

よこはま

シニアボランティアポイント  
登録研修会

【日 時】 11/26(金) 13:30~15:30  
【場 所】 ①港北区福祉保健活動拠点  
②新羽地域ケアプラザ  
【参加費】 無 料  
【対 象】 港北区在住の満65歳以上の方  
先着30名(①20名、②10名)  
【持ち物】 筆記用具  
介護保険被保険者証  
※コピーをご持参ください。  
【内 容】 ・よこはまシニアボランティア  
ポイント事業の概要  
・ボランティアとは  
(基礎知識・留意点など)  
【申 込】 11月20日(土)〆切  
港北区社会福祉協議会  
TEL: 547-2324  
または 篠原地域ケアプラザ



しのはら成果発表会が閉幕 

10月3日(日)から17日(日)まで、約2週間にわたって  
開催されました標記発表会が無事に終了しました。  
「コロナ禍の今、できること」をテーマに、両者の利  
用登録団体・個人に日頃の成果を動画や展示で披露し  
ていただく機会を設けました。1階ロビーに設置しま  
した小型スクリーンでの館内上映・展示に34団体のご  
協力をいただきました。作品はどれも力作ぞろいで、  
訪れた地域の方々が大変好評でした。  
趣旨にご賛同くださり、ご参加くださいましたさま  
ま、本当にありがとうございました。



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。

**～ 休館のお知らせ ～ ( 年末・年始 )**

年末・年始の施設利用について、令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)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。

また、貸館利用は、緊急事態宣言が解除されましたので、従来どおりの定員となりますが、引き続き、ご利用・ご来館皆さまの安心安全を確保するため、密を避けるようご協力をお願い致します。 ○定員[多目的ホール：50名/ホール7コーナー15名/地域ケアルーム20名]

**★ 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. 35

**「イレブンチェック」  
(フレイル簡易チェック)について  
～社会性・こころ編～**

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、社会性やこころの状態をチェックする項目を紹介致します。

☆右側に多くチェックが付いた方は、注意が必要です。

社会性・こころ	8.昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ	はい
	9.1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
	10.自分が活気に溢れていると思いますか？	はい	いいえ
	11.何よりもまず、物忘れが気になりますか？	いいえ	はい

(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)

**プレパパ & ビギパパ みんな集まれ!** 【父親育児支援講座】

「仕事の帰りが遅く、あまり子どもと遊ぶ時間がない」  
 「自分の子育ての仕方、これで良いのかな？」  
 「これから子育て頑張ろうと思っているけど不安…」  
 そんな悩みを持つあなた！

市内で活躍する子育ての先輩パパから日々役立つ「子育てのコツ」を伝授してもらいます！

- 【対象】 ・プレパパ：これからパパになる方  
 ・ビギパパ：乳幼児(0～2歳程度)のパパ  
 ※ビギパパは父子でご参加下さい。  
 ご家族での参加もOK！

【定員】 各回 10組

【日程】 ①令和4年1月16日(日) [講師:本内 豊氏]  
 ②令和4年1月30日(日) [講師:江戸 義和氏]  
 (講師所属)NPO法人 全日本育児普及協会  
 ※10:30～12:00(両日とも)

【会場】 篠原地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

【内容】 ★ 子育てと仕事の両立について  
 ★ 絵本の読み聞かせ  
 ★ 座談会 など

【持ち物】 お気に入りの絵本(1冊程度)

【申込】 12月1日(水)～[電話・来館・Webフォーム]  
 ※Webフォームは準備でき次第、予約等でお知らせします！

【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)

※11月15日(月)、12月20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