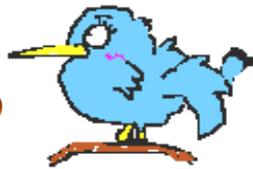


# しのはらのほら



# 1・2

# 月号

【第201号】

## ■□ 新年のご挨拶 □■

新年 明けましておめでとうございます。

いつも篠原地域ケアプラザの運営にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。このように、無事に新しい年を迎える事が出来たのも、感染症対策に対し、皆さまの御協力のお陰と、感謝の気持ちで一杯です。

まだまだ、状況は不安定ではありますが、明るい兆しも見えて参りました。社会状況にあわせて、対策を講じながら安心してご利用いただけるよう運営を行って参りますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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

所長 高橋 真登香

## 「コーヒーフレンド」再開します！

長らくお休みしていた土曜日(篠原地区社協の「コーヒーフレンドしのはら」が2月より再開します！是非、お立ち寄りください♪ ※木曜は再開済【営業日】木曜日、第1・3土曜日

## 令和3年度 篠原地区 福祉講座

映画 ケアニン ~こころに咲く花~ 上映会

【日 時】	2/19(土)	13:30 ~ 16:00
	2/20(土)	13:30 ~ 16:00

【場 所】篠原地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

【参加費】無 料  
【内 容】上映会 & 認知症ミニ講座

【定 員】各回20名(先着)

【申 込】篠原地域ケアプラザ 要事前申込

1月18日(火)から受付開始

電話・来館 または  
専用申込フォームにて  
(右の二次元コードより)



※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」の 書き方と活用法

～最後まで、自分の人生を大切にするために～

【日 時】令和4年2月10日(木)  
14:00 ~ 15:30  
【会 場】篠原地域ケアプラザ 多目的ホール  
【定 員】先着15名(定員超過時は抽選)  
【参加費】無 料  
【内 容】

- ・講師) ①「わた史ノート」の書き方  
篠原地域ケアプラザ 包括支援センター職員
- ②成年後見制度とエンディングノート  
権利擁護センター ぱあとなあ神奈川  
社会福祉士 佐藤 裕子氏

【申 込】令和4年1月15日(土)～  
電話、来館にて



◎港北区ミズキー

## ケアプラザ協力医による 健康づくり講演会

テーマ「未 定」

※決定次第、チラシ等でお知らせします。

【日 時】令和4年2月26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4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
(家) 族 子	プレパパ・ピギパパ みんな集まれ!	1/16(日)、30(日)	子育てと仕事の両立について/ 絵本の読み聞かせ 等 ※詳細はチラシをご覧ください。	要	無料	【会場】篠原ケアプラザ 2F多目的ホール [定員10組]
		10:30~12:00				
ど なた だ ても	ケアプラザ協医 による 健康相談会	1/18(火)、3/1(火)	「ゆうあいクリニック」理事長 片山医師が健康に関する相談に対 応していただきます。	要	無料	※お一人15分間と なります。
		14:00~15:00				
ど なた だ ても	ボランティアを やってみよう と思っただけ...	2/25(金)	ボランティア活動を始めの一歩が 踏み出せない方へ...先輩ボラさ んからのお話等を伺います!	要	無料	【会場】港北区福祉活動 拠点(大豆戸町13-1) 【定員】30名(先着)
		14:00~16:00				

※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ございます。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、倦怠感等の症状があるなど、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

vol.  
36

#### 「ヒートショック」について

ヒートショックとは、急激な温度変化により身体が受ける影響のことを言います。気温が下がるこの時期、特に注意が必要です。暖かいリビングから寒い脱衣室、浴室、トイレへの移動など、急激な温度変化により血圧が大きく上昇することで、急性心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすと言われていています。

#### 【ヒートショックの予防例】

- \* 脱衣室、浴室、トイレを暖房器具で暖める。
  - ・浴室暖房を活用する
  - ・入浴前にお風呂のふたをあけておく。浴室の床にお湯をかけて暖める
  - ・浴室の床にバスマットを敷く
- \* 窓に断熱シートや断熱フィルムを貼る。

※出典：横浜市ホームページ

### 新任職員の紹介



かわごし

川越です。

よろしくお  
願い  
いたします!

社会福祉士

地域包括支援  
センター

#### 【年末年始休館のお知らせ】

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。

【開館】 月~土曜日 午前9時~午後8時

※夜間に貸館利用が無い場合は、午後6時に閉館いたします。  
ご利用前にご確認ください。

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)

※1月17日(月)、2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