

しのはるはる



5・6 月号
【第203号】

★ 今月の NEWS ★

春らしく穏やかな気候に心とむ季節となりました。
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。

皆さまよりあたたかく見守っていただき、令和4年度は当施設が平成9年度に開設しましてから、25年目を迎えます。節目を迎え、改めて感謝申し上げます。

下記のように令和4年度の運営方針を定めました。
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。

篠原地域ケアプラザ 所長 高橋 真登香

令和4年度 篠原地域ケアプラザ 運営方針

「地域共生づくり」へ向けた取り組みを進めます。
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。

GOGO健康！教室



いつまでも元気に、いきいきと自分らしく毎日を送るために、元気なうちからの健康づくりを学ぶ教室です。

●日 時：令和4年6月16日(木) 6月30日(木)

7月21日(木) 8月18日(木) (全4回)

13:30～15:30

●場 所：篠原地域ケアプラザ 多目的ホール

●対 象：原則65歳以上の方
原則全回出席可能な方

●内 容：ロコモ予防体操 … 6月16日(木)
6月30日(木)
栄養・食事について … 7月21日(木)
口腔ケアについて … 8月18日(木)

●参加費：無料

●参加申込：篠原地域ケアプラザ 423-1230

※ 5月2日(月)から先着順 定員15名

※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。

学校に行きづらい子と親の居場所

SOW「保護者の集い」

さまざまな理由で学校に行きづらい子どもを抱える親同士、日々の悩みや工夫を共有しませんか。

【目 的】保護者同士のつながりの場の提供

【対 象】篠原地区及び近隣にお住いの不登校児童の保護者

【内容及び日程】

第1回 4月10日(日)「欠席の連絡方法や学校との付き合い方」

(定員10名) ⇒ 篠原ケアプラザ ボランティアコーナー

第2回 5月15日(日)「お昼ごはんはどうしてる？」

(定員10名)

⇒ 篠原ケアプラザ ボランティアコーナー

第3回 6月5日(日)「保護者の自分時間を(定員25名) つくる工夫」

⇒ 篠原ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】 各回 300円

※[第4回]7/3(日)は、講師を招いて「中学卒業後の進路について」をテーマに勉強会を実施する予定です。



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
6月21日 (火)	4	14 : 00 ↳ 15 : 00 ※お一人 15分間 となります。	篠 原 地 域 ケ ア プ ラ ザ
10月18日 (火)	4		
1月17日 (火)	4		
2月21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。

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。

貸館の案内

コロナ感染拡大防止のため、長らく貸館の利用時間に制限を設けていましたが、令和4年4月1日(金)より、従来通りの時間帯に変更となっています。

ご不便をおかけしていましたが、左記をご参照いただき、引き続きご利用ください。



利用時間



利 用 枠	変 更 前	変 更 後
午 前	9:30～11:30	9:00～12:00
午 後 1	12:00～14:00	12:00～15:00
午 後 2	15:00～17:00	15:00～18:00
夜 間	18:00～20:00	18:00～21:00

※終了15分前までに部屋の片づけ、掃除、消毒をお願いします。

★ 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. 38

春は進学や就職など生活環境が大きく変わる時期です。慣れない土地での新生活への不安や新しい人間関係における心配や悩みなど、生活環境の変化によるストレスで心身に思わぬ負担がかかってしまうことも。

心と身体のバランスを整えるには…

1. 生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は3つ!

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」

です。毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

2. 栄養バランスの良い食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。

3. 休養をとる

休日に何もしない「のんびり」した時間も必要です。プライベートも予定を入れすぎて忙しくなり過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス方法で休日を過ごしましょう。

★新任職員の紹介★



生活支援コーディネーター
たかい ももこ
高井 桃子です。

よろしく

お願い致します!

※ 次号は、新任の保健師さんです

【開館】 月～土曜日 午前9時～午後9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16日(月)、6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