



★ 今月の NEWS ★

篠原地域ケアプラザの夜間利用方法の変更について

10月より、篠原地域ケアプラザの福祉・保健に関する相談時間を次の通り変更いたします。

令和4年9月まで

<相談時間>

月～土:9～21時 日・祝:9～17時

(年末年始および月1回の施設点検日は休館)

上記以外の時間帯のケアプラザにかかる

相談電話は、特別養護老人ホームに転送し、対応しています。



令和4年10月から



<相談時間>

月～土:9～18時 日・祝:9～17時

(年末年始および月1回の施設点検日は休館)

上記以外の時間帯のケアプラザにかかる

相談電話は、看護師等が対応するコールセンターに転送し、対応します。

◎貸館の予約がない場合の夜間閉館についても準備を進めております。
詳細が決まりましたら改めてお知らせいたします。

※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。

フレイルとは???

高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。
「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の中間の状態です。

早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。



フレイル予防



小さな変化に気づき、早い段階から
「4つの柱：
運動・口腔・栄養・社会参加」
の取り組みを日常生活で一体的に取り入れることが大切です。



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10月12日(水) 19日(水) 26日(水)
11月2日(水) (全4回) 13:30～15:30

【場所】 末日聖徒イエス・キリスト教会(篠原西町)

【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・・・10月12日・26日
栄養・食事について・・・10月19日
口腔ケアについて・・・11月2日

【定員】 15名(抽選)

【申込期間】 9月12日(月)～9月18日(日)
結果は9月22日(木)までにご連絡します

【参加費】 無料

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】

10月18日（火） 14：00～15：00

1月17日（火） 14：00～15：00

2月21日（火） 14：00～15：00

【相談時間】

お一人15分間

【場所】

篠原地域ケアプラザ



＊事前にお申込みをお願いいたします。

令和4年度 介護者のつどい

今後の予定

【日程】 9月15日（木）

11月17日（木）

1月12日（木）・3月16日（木）

【時間】 10時30分～11時30分

【会場】 篠原地域ケアプラザ 多目的ホール

【内容】 介護者同士の交流会

【定員】 先着10名

【申込開始月】 開催月の1日から受付開始

日頃介護をしている中での悩み等、一緒に

お話ししたいと思います。ご参加ください。

★ ケアプラザからのお知らせ ★

オレンジ♡しのはら からのお知らせ

9月21日は

『世界アルツハイマーデー』です！

認知症の方が安心して暮らせる地域にするためには、どんなことに気を付けたらよいかなど家族皆で話合ってみてはいかがでしょうか。いいアイデアがあったら教えて下さいね。

ケアプラザや
地区センターが
イメージカラーの
オレンジで
染まります♡



認知症サポーター養成講座

令和4年9月23日（金・祝）10時～

篠原地区センター3階中会議室（ケアプラザ隣）

どなたでもご参加いただけます！

定員：10名（先着順）

申込：篠原地区センター ☎045-423-9030

★新任職員の紹介★



よろしく
お願い
いたします！

井
上

です！

地域
活動
交流

コー
デ
ィ
ネ
ー
タ
ー

コーヒーフレンドしのはら
活動再開しました！

第1・3土曜日 11：00～14：00
篠原地区センター1階ロビー
是非、お立ち寄りください！



【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（代表）
045-423-1270（相談）

【FAX】 045-423-1257

【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）
※9月20日（火）、10月17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