

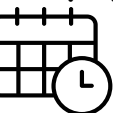
12月号
令和5年



し の は ら の は ら

S H I N O H A R A N O H A R A



令和6年
 2 / 3 土

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

10:30~11:30

会 場 篠原地域ケアプラザ 2F多目的ホール

参加費 無料

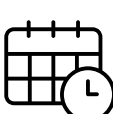
内容 ①「わた史ノート」の書き方と活用法
②成年後見制度とエンディングノート

申込 令和5年12月19日から申込開始(電話・来館にて)

先着
20名

ご参加いただいた皆さんに、
港北区版エンディングノート
「わた史ノート」・「もしも手帳」を差し上げます

篠原地区社会福祉協議会主催
シニア向け スマホ教室

 12/19 火 1/23 火

10:00~11:00

【活用編】 マップ（地図）の経路検索、
SNS（LINEなど）の使い方など

会 場 篠原地域ケアプラザ
2階 ボランティアコーナー

参加費 100円

当日直接会場にお越しください！

主催 学校に行きづらい子とその親のための居場所SOW
共催 よこはま北部ユースプラザ
後援 横浜市篠原地域ケアプラザ

SOW
講演会

学校に行かない子が
その子らしい育ちをするために親に出来ること
親子にも大切なバウンダリー

講 師 よこはま北部ユースプラザ
織田 鉄也 氏

2024年1月21日(日)
13:00~15:00

場 所 横浜市篠原地域ケアプラザ
多目的ホール

参加費 300円

対 象 不登校傾向のある学齢期の子ども保護者
30代までの生きづらさを抱える
子どもの保護者
支援者・関心のある地域の方

QRコードよりお申込みください。➡



ケアプラザからのお知らせ



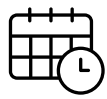
ケアプラザ協力医による

健康づくり講演会

参加費無料

テーマ「带状疱疹について」

先着
15名



12/12 火

14:00～15:00

会場 菊名寿楽荘 (港北区菊名3-10-20)

講師 ゆうあいクリニック
理事長 片山 敦 医師

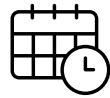
対象 どなたでも！
お気軽にご参加ください。

持ち物 上履き・飲み物

申込 11/1(水)～TELにて要予約

ケアプラザ協力医による

健康相談会



2/20 火

14:00～15:00

「ゆうあいクリニック」

理事長 片山敦医師が、みなさまの健康に関する相談に対応してまいります。

相談時間 おひとり15分間

会場 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。



冬の感染症に気をつけましょう



気温が低く乾燥している冬は、風邪、インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行しやすい季節です。インフルエンザは例年より早い時期から流行しています。感染の経路を断つために、咳エチケットやこまめな手洗いを行いましょう。免疫力を高めるために、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

しのはら人生一服亭

1月の予定

高齢者サロン

1/10：夢見亭わっぱさん（落語）

1/17：茶話会

毎週水曜日

1/24：茶話会

13:30～14:30開催

1/31：お休み

※ 祝日と第5水曜日はお休みです。



介護者のつどい

～今後の予定～



1/11 木

3/14 木

10:30～11:30



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。是非ご参加ください。

会場 篠原地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

申込 開催月の1日から
電話にて受付開始

※1月の受付は1/4(木)からとなります

お問合せ：横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230

お申込み・お問合せ・ご相談

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

〒222-0022 港北区篠原東2-15-27

TEL:045-423-1230 FAX:045-423-1257

相談窓口：045-423-1270

休館日：第3月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12/29～1/3)【発行責任者】 所長 高橋 真登香

ホームページ・ブログにて配信中／

ケアプラザからのお知らせ、
夜間閉館日などの情報が
ご覧いただけます。



ホームページ



ブログ