9月号
令和7年

しのはらのはら
SHINOHARANOHARA

災害への備えは万全ですか

災害は忘れた頃にやってきます。みんなで「もしも」に備えましょう。

大地震が起きたらすぐに『防災拠点』ではありません

自宅が倒壊の危険性がなく居住可能であれば

在宅避難が原則です

横浜市
『在宅避難のすすめ』
をチェック！➡

災害時に慌てないためには日頃から防災について話し合い情報共有をすることが大切です

横浜市
『防災情報』
をチェック！➡

篠原地域ケアプラザとして
7/6『港北小学校防災拠点』
の訓練に参加させていただきました

篠原地域ケアプラザは福祉避難所です

地域防災拠点での避難生活が難しいと判断された方を受け入れるための二次的な避難所が「福祉避難所」です。
※福祉避難所の開設・受入は区が決定します。

篠原地域ケアプラザ　通所介護デイサービス　コラム　NO.3

♪篠原地域ケアプラザ内のデイサービス(介護保険サービス)では
地域の先生による趣味活動のほか、歌や音楽を披露していただいています♪

申込・問合せ:横浜市篠原地域ケアプラザ　045-423-1230

たねダンゴを作ろう

【たねダンゴ】は
公益社団法人　日本家庭園芸普及協会
が普及をすすめる新しいたねまきの手法です

10/19（日）10:00~11：30

場　所	篠原地域ケアプラザ　多目的ホール
参加費	無料
募集人数	20名（先着順）
申込方法	来館・電話にて（9/24 ～）
講　師	吉原　智恵子氏・木村　淳子氏 （よこはま緑の推進団体港北区連絡会）

おひとり8個程度お持ち帰りいただけます

一つのたねダンゴから複数の芽がでます
みんなで楽しく泥んこあそび感覚で作りませんか

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

65歳以上

2025年10月19日(日)
13:00 ～ 14:00

対象	65歳以上の横浜市民で、ボランティア活動をしている方、ボランティア活動を希望する方
会場	篠原地域ケアプラザ　2階　多目的ホール
申込	窓口または電話にて（9/24～）
定員	15名（先着順）
費用	無料
持ち物	筆記用具・介護保険証

忘れずにお持ちください

よこはまシニアボランティアポイントとは、65歳以上の方が介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントが貯まり、寄附や換金ができる仕組みです。

パパのはら

日時	毎月 第4 日曜日 9:００～12：00
場所	多目的ホール（2F）
対象	0歳～2歳位のお子さんとパパ
料金	無料　（イベント含む）

※フリースペース時

＝今後の予定＝

8月24日(日)	フリースペース
9月28日(日)	『気軽に情報交換しよう』 パパならではのお出かけスポットなど気軽に情報交換をしませんか。フリースペースにプラス企画です。お気軽にご参加ください♪
10月26日(日)	『パパとできる親子ふれあい体操』
11月23日(日)	フリースペース
12月21日(日)	『多言語であそぼう♪クリスマス会』

※ピンク＝要申込です。詳細は別途お知らせをご覧ください

パパのはら

パパとできる親子ふれあい体操

お子さんの月齢に合わせて
親子でふれあいながら
楽しく体操しませんか

講師：岸田　真理　氏
（親子体操・ピラティスジュニアインストラクター/介護予防健康アドバイザー/港北区まちの先生）

日　時	10月26日　（日） 10：30～11：30
場　所	多目的ホール（2F）
内　容	①はじめまして！ ②アイスブレイク ③パパとできる親子ふれあい体操
対　象	歩き始め～2歳位までのお子さんとパパ
参加費	無料
募　集	8組

※上記二次元コードより9/1～受付開始
（応募多数の場合は抽選）

篠原地区センター・篠原地域ケアプラザ合同文化祭のお知らせ

R7年 **11月16日（日）のみ**

『デイサービス見学ツアー』

日頃は入ることのできない篠原地域ケアプラザ内のデイサービスをご覧いただく機会を作ります

『篠原みんなのミニ展覧会』

今年度初の試みとして
文化祭にて『ミニ展覧会』
を開催します！

詳細・募集要項等は次号でお知らせします

GOGO健康！教室

無料

元気な体をつくろう！

場所 末日聖徒イエス・キリスト教会（横浜市港北区篠原西町6-28）

9/25（木）	10/9（木）	10/23（木）	10/30（木）
10：00～12：00 自宅でできる運動・ストレッチ①	10：00～12：00 自宅でできる運動・ストレッチ②	10：00～12：15 ・バランスのよい食事を考えよう！ ・フレイルって何？	10：00～12：15 ・オーラルフレイルって何？ ・正しい歩き方 を知ろう！

申込 8/20（水）より受付開始　（電話・来所）

詳細はチラシをご覧ください！

認知症キャラバンメイト

オレンジ♡しのはら　×　篠原地区センター　×　篠原地域ケアプラザ

認知症サポーター養成講座

日時 9/28（日）
10：00～11：30

場所 篠原地区センター
3階中会議室

定員 １５名（先着順）

申込 電話・来所にて受付中

参加費 無料

篠原地域ケアプラザ福祉講座

中高年層のひきこもり（仮）

日時 10/18（土）
10：00～12：00

場所 篠原地域ケアプラザ
２F多目的ホール

申込 電話もしくはこちらより
（9/17～申込受付開始）

参加費 無料

申込・問合せ:横浜市篠原地域ケアプラザ　045-423-1230

講座・イベントなどのお知らせ

しのはランド サロン ヨガ教室

ヨガの講師を
お迎えして開催します
別室にて保育あり

10月29日(水)　10：15～11：15

場　所　篠原地区センター　マルチルーム
定　員　15組（先着）
参加費　無料
対　象　未就園児の　保護者
申　込　10/1（水）よりTELにて受付

9月

ケアプラザ自主/共催
事業と講座のみ掲載です

日	月	火	水	木	金	土
	1 しのはランド （公園あそび）	2	3 一服亭	4 りんどうの会	5	6 コーヒーフレンド しのはら相談室
7 SOW らっこ(イベント)	8	9 保健活動推進委員会 らっこ（サロン） しのはら相談室	10 一服亭	11 介護者のつどい	12	13 親子学級ふれんど
14 しのはらクラブ	15	16　休館日 ※休館日はご利用になれません	17 一服亭	18 しのはランド	19	20 コーヒーフレンド しのはら相談室
21	22	23	24 一服亭	25	26 りんどうの会	27 しのはら相談室
28 パパのはら とも・とも篠原	29	30 しのはら相談室				

下線部ありは要予約

【高齢者】一服亭　100円/人　13：30～
【高齢者】りんどうの会　500円/回　10：30～
・コーヒーフレンド　10：00～
・パパのはら　フリースペース　9：00～

・らっこ（ミニミニ運動会）①10：00～②11：00～@マルチルーム
・しのはランド（音楽であそぼう）10：15～@マルチルーム
・SOW（保護者の集い）300円/人　13：00～
・とも・とも篠原　100円/人　13：00～

申込・問合せ:横浜市篠原地域ケアプラザ　045-423-1230

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
休館日　第3月曜日（祝日の場合は翌日）
年末年始（12/29～1/3）

介護などの相談は...
TEL：045-423-1270
平日 9:00-18:00 日祝 9:00-17:00

イベント・講座や休館日などの情報
ホームページ https://www.yokohamashakyo.jp/shinohara/
ブログ http://shinohara cp. sblo. jp/

【発行責任者】所長　笹原　一美