

# しのはらのほら



# 7・8 月号

【第198号】

## ★ 今月のNEWS ★

### 令和3年度 第2回

## 介護者のつどい

- 【日 時】 令和3年7月15日(木)  
10:30 ~ 11:30
- 【場 所】 篠原地域ケアプラザ  
(2F 多目的ホール)
- 【内 容】 介護者同士の交流会  
日頃介護をしている中で「困っていること」「悩んでいること」など、一緒にお話ししましょう♪
- 【対 象】 介護をされている(されていた)方
- 【定 員】 先着10名 ※要事前予約
- 【申 込】 篠原地域ケアプラザ  
7月1日から申し込み開始  
(電話もしくは来館にて)

## 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	時 間	場 所
7月20日 (火)	14:00	篠原地域ケアプラザ
9月7日 (火)		
10月5日 (火)	15:00	
11月2日 (火)		
12月7日 (火)		
1月18日 (火)		
3月1日 (火)	※お一人15分間 となります。	



※事前にお申込みをお願いいたします。

※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。

## 「しのはら成果発表会」 の開催について

毎年秋に実施していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、昨年度は中止致しました。

今年度も、集客型のイベント実施が困難な状況ではありますが、地域住民の皆さまへの感謝と、地区センター・地域ケアプラザをご利用の皆さまの日頃の活動成果を発表する場として、今年度は新たに

## 「しのはら成果発表会」 として開催します。

開催の概要は、以下の通りです。

【日時】 令和3年10月3日(日)  
~ 10月17日(日)  
各日開館時間 ※最終日は15時まで。

【内容】 動画配信、または作品展示

※参加申し込みは既に締め切らせて頂きました。ご了承下さい。

## ケアプラザ協力医による健康づくり講演会

第2弾

### テーマ「あなたのがん検診、本当に大丈夫？」

- 【日 時】 令和3年8月28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  
院長 片山 敦 医師
- 【申 込】 篠原地域ケアプラザ 要事前申込  
8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

**\*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。

**大募集!**

**❖園芸ボランティア❖**

ケアプラザまで  
ご連絡下さい!

お花が好き。  
土いじりが好き。

何かを始めてみたい!

ちょっと時間が  
空いたので...



★ ケアプラザからのお知らせ ★

心も身体も♪

**健康づくり** **vol. 33** **コラム**

『イレブンチェック』  
(フレイル簡易チェック)について

フレイル(加齢に伴う虚弱の状態)の状態かどうかチェックする方法として、イレブンチェック(フレイル簡易チェック)があります。今回は、栄養・口腔のチェック項目を紹介します。

☆右側に多くチェックが付いた方は、注意が必要です。

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 およびフレイル予防研究チームにより開発)

次回は、他の項目について紹介します。

- 【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

**よこはま**

**シニアボランティアポイント  
登録研修会**

【日 時】 9/24(金) 13:30~16:00

【場 所】 城郷小机地区センター  
(港北区小机町2484-4)

【参加費】 無 料

【対 象】 港北区在住の満65歳以上の方  
先着30名

【持ち物】 筆記用具  
介護保険被保険者証  
※コピーをご持参ください。

【内 容】 ・よこはまシニアボランティア  
ポイント事業の概要  
・ボランティアとは  
(基礎知識・留意点など)  
・地域の活動紹介

【申 込】 8月16日(月)~  
港北区社会福祉協議会  
TEL: 547-2324



または 篠原地域ケアプラザ

【開館】 月~土曜日 午前9時~午後8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)  
※7月19日(月)、8月16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