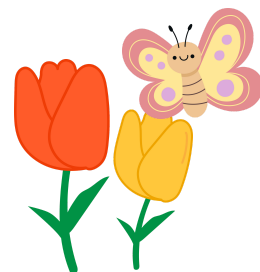


4月号

令和6年

# しのはらのはら

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



5/11 土

## 港北区版エンディングノート

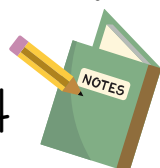
### 「わた史ノート」の書き方と活用法

10:00~11:30

先着  
24名

会場 篠原地域ケアプラザ 2F多目的ホール

参加費 無料



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

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6年4月1日から申込開始(電話・来館にて)

子育てサークル メンバー募集中!



## わんぱく同盟

お母さん同士の情報交換や親子遊びを通して  
お友だちを作り、育児不安を解消しましょう!

対象 1歳半頃から4歳くらい  
(よちよち歩きくらい~)

活動日 1~2回/月  
10:30~11:30頃

場所 篠原地域ケアプラザ など

内容 工作・外遊び・工場見学  
・味覚狩り など

会費 年300円+都度支払い  
(工作の材料費などにあてます)

連絡先 wanpakudoumei@gmail.com



## GOGO健康! 教室 6月開催します

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。

日程が決まり次第、チラシなどでお知らせし  
ます。

ケアプラザまでお気軽にお問合せください。

内容 フレイルについて  
ストレッチ・体操  
栄養、口腔ケア  
ラジオ体操



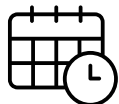
会場 末日聖徒イエス・キリスト教会  
(横浜市港北区篠原西町6-28)

お問合せ 電話または来館

申込・問合せ：横浜市篠原地域ケアプラザ TEL:045-423-1230



## 介護者のつどい



5/9 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

5月1日から  
電話にて受付開始

## しのはら人生一服亭

毎週（水）13:30~14:30開催

篠原地域ケアプラザ2F多目的ホール

### 4月の予定



4/3 うたごえさろん

※4/3のみ13:30~14:15

4/10・17・24 茶話会



## 脱水に気を つけましょう!



体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

寝る前、起床時、運動中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが大切です。

外出時にも水分を持ち歩き、こまめに水分補給をしましょう。

## 篠原デイサービス からのお願い



ご家庭でご不要になりました、敷布団カバー・掛布団カバーがございましたら、ご寄付をお願いいたします。篠原デイサービスにて使わせていただきます。ご協力お願いいたします。

また、整髪やお話し相手などのボランティアも募集しております。お気軽にご相談ください。



お問い合わせ：横浜市篠原地域ケアプラザ 045-423-1230

### お申込み・お問い合わせ・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