

泉区食生活等改善推進委員会(ヘルスマイト)
あなたの食生活ワンポイント講座

乾物の豆知識 vol.1
戻したときの量はどのくらい?



ヘルスマイトは地域で食を中心とした健康づくりの活動をしています。
一緒に活動する仲間を募集中

- ひじき 磯の香りと栄養満点 芽ひじきは水に20分浸すと、重さは8倍になります。
- 切り干しだいこん 水に15分浸すと、重さは4倍になります。
- 干しいたけ うま味成分がたっぷり 水に5~6時間浸すと重さは4~5倍になります。
- 麩(焼き麩) 車麩は水に20分浸すと重さは6倍になります。
小町麩は水に5分浸すと重さは1.3倍になります。
- 高野豆腐 60°Cのお湯に浸して25分で重さは6倍になります。



新人スタッフ紹介



はじめまして。4月より生活支援コーディネーターとして入職しました、森田裕之(もりたひろゆき)と申します。皆さまが住み慣れた地域でいつまでも元気よく暮らしていけるよう、お手伝いをする仕事をさせていただきます。

いままでは港南区のデイサービスで生活相談員として仕事をしておりましたが、より多くの地域の方々役に立てる仕事がしたいと思い、この春に小学校に入学した長女と一緒に新一年生として心機一転頑張りたいと思います。

地域のことをいろいろと教えていただくために、皆さまの集まりに参加させていただき、お声を掛けさせてもらう機会があると思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



新橋地域ケアプラザ広報誌〈第34号〉

発行日：平成31年4月20日
発行：社会福祉法人開く会
横浜市新橋地域ケアプラザ
責任者：所長 相沢 美樹
連絡先：泉区新橋町33-1
TEL：813-3877
FAX：813-3380



※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。



横浜市新橋地域ケアプラザ



5月号



地域が支える学習応援活動

春は進級・進学の子供たち 新たな気持ちで勉強に取り組む時期かと思えます。中川地区・新橋地区ではボランティアによる学習応援活動を行っています。

対象は小・中学生で、自分で勉強したい教材を持ってきて、わからないところをボランティアの先生に教えてもらう無料の自習室です。勉強の習慣をつけるためにも、ぜひ一度ご見学にいらしゃいませんか。

中川地区

新橋地区

「学習応援・子ども食堂」

「新橋自習クラブ」

日時：毎週水曜日 16:00~19:00 ※祝日はお休み

日時：毎週土曜日 16:00~18:00

場所：コミュニティだんだん(弥生台)

場所：新橋地域ケアプラザ

持ち物：教科書・ドリル・ノート・筆記具など

持ち物：教科書・ドリル・ノート・筆記具など

その他：建物にキッチンがあるので
子ども200円・付き添い保護者300円で
ボランティアさん手作りの食事も提供しています

その他：英語の音読もやっています!

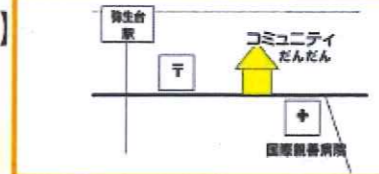
問合せ：新橋自習クラブ代表 朝田 ☎045-812-4877

問合せ：コミュニティだんだん ☎045-435-9011

主催：新橋地区社会福祉協議会

共催：中川地区社会福祉協議会
認定NPO法人だんだんの樹

【会場図】



【会場図】

