

泉区食生活等改善推進委員会(ヘルスメイト)  
あなたの食生活ワンポイント講座

乾物の豆知識 vol.2  
10分でできる乾物を使ったレシピ  
ひじきサラダ

材料 (2人分/1人あたり129kcal)  
キャベツ・・・2枚 きゅうり・・・1/2本(50g)  
にんじん・・・10g  
乾燥ひじき・・・小さじ2 ホールコーン缶・・・小缶 1/2缶  
しょうゆ・・・小さじ1 白炒りごま・・・大さじ1  
ドレッシング  
サラダ油・・・大さじ1 ごま油・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ2 砂糖・・・小さじ1



ヘルスメイトは  
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

作り方

- ①水で戻したひじきを茹でてザルにあげ、しょうゆで下味をつける。
  - ②キャベツ・にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにしたものをレンジで加熱し、ザルにあげて冷やします。
- ☆レンジ時間目安(600W):  
〈キャベツ 2分、にんじん 30秒、きゅうり 30秒〉
- ③ボールにドレッシングの材料を入れ、泡立て器で混ぜ合わせます。
  - ④水分を切ったコーン・野菜・ひじきにドレッシングを入れてあえたらできあがり。

いつまでも元気に暮らしたい!

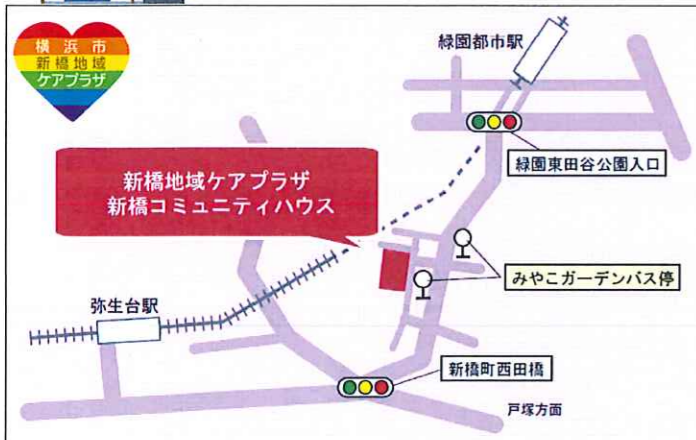
こんにちは。あなたの街の生活支援コーディネーター森田です★  
住み慣れた地域で元気に暮らしていくことは誰もが願うことですね。  
そんな願いに一步近づくための情報をお届けしたいと思います。  
今回は中川地区社会福祉協議会が行っている『健康体操教室』に  
お邪魔してきたので、ご紹介します。  
泉スポーツセンターから講師の先生を招き、**しっかりと身体を動かすプログラム**を行い  
健康づくりに励んでいます。ストレッチからリズムに合わせたステップ運動♪  
そして脳トレを兼ねた体操は毎回異なる内容で、飽きることなく楽しんで参加できます。



6月はラダートレーニングをしました

健康体操教室岡津 岡津町内会館 毎月第2(金) 10:00~11:30  
健康体操教室弥生台 弥生台自治会館 毎月第4(木) 10:00~11:30

参加費は¥250/回。参加された時のみ払うので、無理なく続けられておすすめですよ!  
動きやすい服装でスニーカーを持って、ぜひお近くの会場までお越しください。



新橋地域ケアプラザ広報誌(第35号)

発行日: 2019年7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  
発行・編集: 広報委員会(相沢・鶴若・竹内)  
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



2019夏号



ケアプラザから事業のお知らせ

対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			8月	9月	10月	
シニア	健康倶楽部	9月: 体力測定 10月: ウォーキング	-	26日(木) 14:10~15:40	24日(木) 14:10~15:40	無料
	かよう教室	口腔講座	-	-	1日(火) 13:30~15:00	無料
児童	親子工作教室	親子で一枚板から本立て作り	18日(日) 13:30~15:30	-	-	500円
どなたでも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に聞く	-	4日(水) 13:15~14:15	2日(水) 13:15~14:15	無料
	成年後見制度 個別相談会	行政書士に、成年後見制度・ 相続・遺言について相談できます	-	14日(土) 18:00~20:00	8日(火) 14:00~16:00	無料
	介護者のつどい	9月: 認知症サポーター養成講座 10月: 靴や足の健康について	-	28日(土) 13:30~15:00	26日(土) 13:30~15:00	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を大きな声で歌います	25日(日) 10:00~11:00	22日(日) 10:00~11:00	27日(日) 10:00~11:00	無料
	日曜日の音楽カフェ ~認知症を学ぶ~	8月: 高齢者の住まい講座 9月: 成年後見制度について 10月: ストレッチ講座	25日(日) 13:30~15:00	22日(日) 13:30~15:00	27日(日) 13:30~15:00	100円

定員や事前申込みが必要な講座がありますので、お手数ですがお問合せください。  
045-813-3877

今号では、中面で新橋地域ケアプラザ内にある「地域包括支援センター」を特集しています。

地域ケアプラザには他に以下の機能があります。

- 地域交流事業: 地域住民の交流を促進する場の提供
- 生活支援体制整備事業: 住民主体の助けあい活動支援
- 居宅介護支援事業: ケアプランの作成など
- 通所介護事業: 高齢者デイサービス

