

対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			11月	12月	1月	
シニア	健康倶楽部	11月：尿もれ対策講座 1月：羊毛フェルトでモーケース作り	28日(木) 14:10~15:40	-	23日(木) 14:10~15:40	無料
	かよう教室	音楽で脳活	5日(火) 13:30~15:00	3日(火) 13:30~15:00	-	無料
女性 30代~	冬の乾燥から 肌を救うヒント	薬剤師が肌の乾燥対策を伝授 アロマバスソルトづくりの ワークショップも行います	16日(土) 10:00~11:30	-	-	無料
どなた でも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に 相談できます	6日(水) 13:15~14:15	4日(水) 13:15~14:15	8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	9日(土) 18:00~20:00	10日(火) 14:00~16:00	-	無料
	若者支援せな 相談会	不登校・ひきこもり状態の若者の状 況を伝え、市の取組みや制度を紹介	22日(金) 10:00~11:30	-	-	無料
	介護者のつどい	11月：正しい姿勢のウォーキング 12月：歯と歯並びの大切さ	23日(土) 13:30~15:00	28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	24日(日) 10:00~11:00	22日(日) 10:00~11:00	26日(日) 10:00~11:00	無料
	日曜日の音楽カフェ ~認知症を学ぶ~	11月：講座(認知症と診断されたら) 1月：講座(認知症について)	24日(日) 13:30~15:00	-	26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

今号の特集は、「介護保険」です。

介護保険は老後の介護に対する不安を解消し、介護が必要な方を
みんなで支えあう制度です。
介護保険について知る機会は少ないかもしれませんが、知っておいて
欲しいこと、地域包括支援センターでよく質問されることを中心に
簡易版ですが介護保険について今号から数回にかけて特集していきます。
ぜひご覧ください。



泉区食生活等改善推進員会(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.3
高野豆腐のから揚げ



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



材料(2人分 1人当たり212kcal)

高野豆腐...2枚 卵...1個
片栗粉...大さじ4 揚げ油...適宜

下味

おろしんにんじく...小さじ1 おろししょうが...小さじ1
さけ...小さじ2 しょうゆ...小さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)...小さじ1/2

作り方

- ①高野豆腐を水で戻し、水けをしっかりと絞って一口大にちぎります。
- ②ボウルに下味を合わせ、一口大にちぎった高野豆腐を加え、もみ込み、しばらくおきます。
- ③②の中に卵を割り入れて、片栗粉を入れ、混ぜ合わせます。
- ④170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げたらできあがり。

いつまでも元気に暮らしたい!

こんにちは!生活支援コーディネーターの森田裕之です。
今回は新橋地区の「竹炭を作る会」に参加させていただきました。
新橋産の竹林を利用して、竹炭作りをされています。



できた上がった竹炭は地域のイベントで無償配布されており、とても評判が良い逸品ですが、作るためには幾度とない試行錯誤と手間のいる作業をされていました。

作業は中丸家長屋門の普段入ることのできない奥庭で行われています。ものづくりなど興味がある方、**お仲間絶賛募集中**ですのでぜひ参加をされてみてはいかがでしょうか!

←竹炭を使用したアートも作ったりされます



↑「煙の色で窯の中の燃え具合がわかる」とのこと...もはや職人技です!



新橋地域ケアプラザ広報誌(第36号)

発行日：2019年10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
☎：813-3877 FAX：813-3380
※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
HP：<http://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>