

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

ご存知ですか?【きほん編】  
レシピの「ことば」



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しています

火加減

「弱火」：鍋の炎が、フライパンの底に当たらないくらいの火加減  
「中火」：鍋の炎がフライパンの底に届くくらいの火加減  
「強火」：鍋の炎がフライパンの底に勢よく当たるくらいの火加減

水加減

「ひたひた」：鍋に入れた食材が水面からわずかに出るくらいの水加減  
「かぶるくらい」：鍋に入れた食材が完全に浸るくらいの水加減  
「たっぷり」：鍋に食材を入れたとき湯が吹きこぼれないくらいの水加減

煮加減

「ひと煮立ち」：煮汁を再び煮立つまでの短い時間煮ること。煮物の仕上げの時によく用いられる  
「煮つめる」：水分の多いものを強めの火にかけ、常に煮立たせながら水分を蒸発させること  
「ことごと」：弱火で煮立たせずに煮ること

生活支援コーディネーター森田の地域密着コラム  
いつまでも元気に暮らしたい!



毎朝なかなか布団から抜け出せないでいる生活支援コーディネーター森田です。さて今回は、まだまだ続く寒さに負けないよう、心も体も温まるランチをいただきに「さくらカフェ緑園」にお邪魔してきました。「急速に高齢化が進む中、誰でも気軽にお食事ができるふれあいの場を！」と有志の輪が広がり昨年10月から始まったばかりの地域交流カフェです。



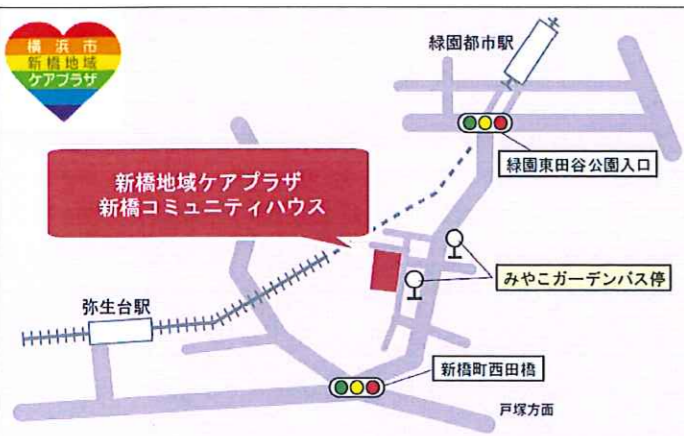
お客さんは「こんなカフェが近くにできて嬉しい!!」と話し、ボランティアさんも「できることを手伝っているだけよ」と料理が好きな方や、人とふれあうのが好きな方など楽しみをもって参加をされておりました。

会場：緑園地域交流センター  
日時：毎月第一木曜日 11時～14時

ぜひ一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。

★★ボランティアさんは現在も募集中ですよ★★

↑ランチ(¥500)は月替わりなので毎月行っても楽しめますね ★ちなみに野菜たっぷりカレーでした



新橋地域ケアプラザ広報誌(第37号)  
発行日：2020年1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/>

横浜市新橋地域ケアプラザ

2020冬号

街の駅

しんばし

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
			2月	3月	4月	
シニア	健康倶楽部	2月：栄養講座 3月：テーマは未定です	27日(木) 14:10~15:40	26日(木) 14:10~15:40	-	無料
	かよう教室	2月：脳トレニング 3月：ひざ・腰・楽々体操 4月：テーマは未定です	4日(火) 13:30~15:00	3日(火) 13:30~15:00	7日(火) 13:30~15:00	無料
子ども	子ども料理教室 ひまわりモッズ	レシピを見て買物・調理・食事・食器洗いの一連の流れを体験	-	8日(日) 9:30~13:30	-	500円
どなたでも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に相談できます	5日(水) 13:15~14:15	4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	11日(火) 14:00~16:00	14日(土) 18:00~20:00	14日(火) 14:00~16:00	無料
	介護者のつどい	2月：悪質商法の手口と対処法 3月：デイサービスのレクリエーション体験 4月：テーマは未定です	22日(土) 10:00~11:30	28日(土) 10:00~11:30	10日(金) 14:00~16:00	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を中心に大きな声で歌います	23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～	2月：若年性認知症(当事者家族の話) 3月：ユマニチュード 4月：テーマは未定です	23日(日) 13:30~15:00	22日(日) 13:30~15:00	26日(日) 13:30~15:00	無料
ケアプラザ休館日	定期清掃の為、休館いたします デイサービス、居宅介護は営業	17日(月)	16日(月)	20日(月)	-	

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、介護保険の要「ケアマネジャー」です。

前号(2019秋号)では、介護保険申請の流れを中心に特集しました。今号で特集するケアマネジャーは正式名称を介護支援専門員といい、「ケアマネ」という呼称でご存知の方もいらっしゃるでしょう。介護が必要な人のために適切な介護サービスをコーディネートする重要な役割を持っています。引き続き、どうぞご覧ください。

※広報紙は過去のものも新橋地域ケアプラザのブログでもご覧いただけます。

