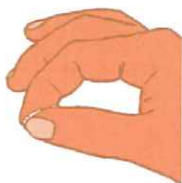


ご存知ですか? レシピの「ことば」

【調味料の量り方】

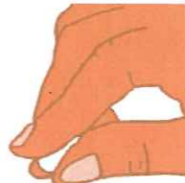
「少々」

親指と人差し指
2本の指先で軽く
つまんだ分量



「ひとつまみ」

親指と人差し指、
中指3本の指先
で軽くつまんだ
分量



「ひとつにぎり」

軽く一握りした
分量 おおよそ
大さじ2杯程度



料理の前に
手を洗って
ください!!



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しています

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!

緊急事態宣言は解除され、これから「新たな生活様式」を考えていかなければなりませんね。

外出自粛でみなさまの生活にも様々な影響が出てきたかと思えます。

STAY HOME をしていても必要なのが“お買い物”です。

欠かせないことと同時に「見て、触って、選んで、感じて」と

楽しみでもありますよね♪今回は、もっと買い物が身近になる

移動販売の現場にお邪魔してきました。

最近は、様々な企業が移動販売を行ってくれていますが、

ケアプラザの近くにも移動販売車が来ているんです。ご存じでしたか??

ローソンの販売車両が、毎週水曜11:00から30分程お店を開いています。

お客さんは「(山坂が多い場所だから)とっても助かる」「(一人暮らしだから)ここ来ると会話が增える」と

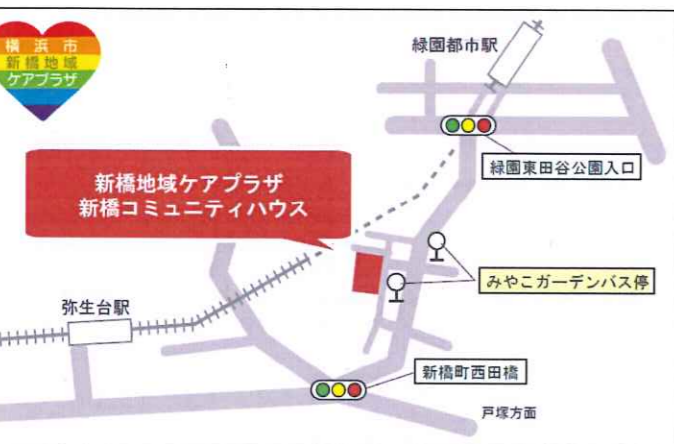
話され、店員さんも「先週来なかったけど、元気にしてた?」と声をかける姿がありました。

目的は“お買い物”ですが、お客さん通しの“コミュニティの場”であり、“見守りの場”になっていました。

とっても便利な、移動販売はみなさまの声で呼ぶことだってできるんです!

自治会単位で検討してみたい場合はぜひ、森田までご相談ください★

商品が積んであるだけじゃない!!
夢と希望、そして愛を運んでくれています♡



新橋地域ケアプラザ広報誌<第39号>

発行日: 2020年6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・井田・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/>

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
			7月	8月	9月	
シニア	かよう教室	7月: 栄養講座 8月: - 9月: 音楽療法	7日(火) 13:30~15:00	-	1日(火) 13:30~15:00	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	-	-	2日(水) 13:15~14:15	無料
	ラフターヨガ	笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操 定員制	-	-	6日(日) 14:00~15:30	100円
	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(火) 14:00~16:00	-	8日(火) 14:00~16:00	無料
	介護者のつどい	お茶会です。ご参加お待ちしております。	10日(金) 14:00~16:00	-	11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	27日(日) 10:00~11:00	無料
	日曜日の音楽カフェ ~認知症を学ぶ~	7月: - 8月: 音楽療法 9月: 若年性認知症とともに(介護者の話しを聞こう)	-	23日(日) 13:30~15:00	27日(日) 13:30~15:00	100円

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	20日(月)	17日(月)	23日(水)	-
----------	----------------------------------	--------	--------	--------	---

新型コロナウイルスによる利用制限中となっています。記載はあっても、中止となる場合もございますので、ご了承ください。もしご不安な際はお手数でも、ご連絡いただければ幸いです。 ☎ 045-813-3877

今号の中面特集は、「カラダを整える」です。

カラダを整える方法を6つ紹介しています。何をするにも心身ともに元気であることが大切です。ご自宅にいる時間が増えて、生活のリズムがくずれてしまった方は、どれか一つでも試してみませんか!!



※広報紙は過去のものも新橋地域ケアプラザのブログでご覧いただけます。