

泉区食生活等改善推進委員会(ハルスメイト)
あなたの食生活ワンポイント講座

ご存知ですか? レシピの「ことば」



【煮物のことば】

「煮立ったら」

煮汁が水面からポコポコと泡になって沸騰している状態のこと

「ひと煮」

煮立たせず、沸騰しない程度の火加減でほんの短時間煮ること

「ひと煮立ち」

煮汁をもう一度 30 秒ほど沸騰させること

料理の前に手を洗ってください!!



ハ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しています

横浜市新橋地域ケアプラザ

2020秋号

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
			10月	11月	12月	
シニア	かよう教室	10月：膝・腰楽々体操 11月：口腔講座 12月：脳トレ講座	6日(火) 13:30~15:00	3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	7日(水) 13:15~14:15	—	2日(水) 13:15~14:15	無料
	ラフターヨガ	笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操 定員制	—	—	—	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	13日(火) 14:00~16:00	10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。	9日(金) 14:00~16:00	13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	—	—	—	無料
	日曜日の音楽カフェ ~認知症を学ぶ~	認知症を学びあうカフェです。当事者の方、ご家族の方はもちろん、地域の方どなたでも参加いただけます	25日(日) 13:30~15:00	22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	19日(月)	16日(月)	21日(月)	—	

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「新しい生活様式 ~それぞれの流儀」です。

新型コロナウイルスの感染拡大防止から、さまざまな地域活動が停滞しました。ケアプラザも貸室業務を中断し、地域の皆様に活動する場所を提供できない事態となり、今も利用制限をしている状況となっています。今号の特集ではそんな中、コロナ前から地域活動を続けている5つの団体に参加している人、運営している人から7月末時点の今の想いを語っていただきました。



看護師 渡邊のあなたに今伝えたい ミニなるほど健康講座

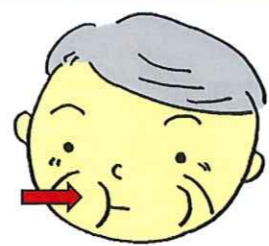
健康はお口の“健口”からと言われています。口の中を清潔にし、口の周りの筋肉を鍛え、お口の健康を保ちましょう。



舌を左右に動かす



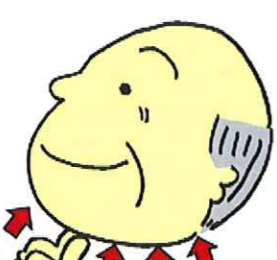
舌をぐるりと回す



片方のほっぺに空気を貯める



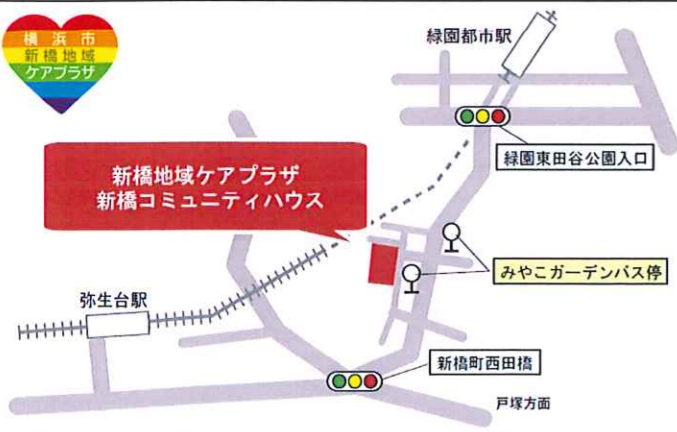
口をしぼませる



唾液腺を押す



咳をする



新橋地域ケアプラザ広報誌〈第40号〉

発行日：2020年9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/>