

あなたの食生活ワンポイント講座

"おうちごはん"つくるなら、
知っておきたい味付けのポイント

料理酒と日本酒をじょうずに使い分けましょう



料理の前に
手を洗って
ください!!

料理にお酒を使うことは多々あると思います。食材の風味をよくしたり、臭みをとったりするなど様々な効果をもたらしてくれます。主に料理酒を使うことが多いかもしれませんが、時には日本酒を使ってみてはいかがでしょうか。

料理酒と日本酒のどこに違いがあるのかというと、料理酒には多くが塩分や甘味料が添加されています。濃い味付けをしたいときは料理酒を、細かく味を調えるときは日本酒を使って塩分の調整を行いましょう。

生活支援コーディネーター森田の地域密着コラム

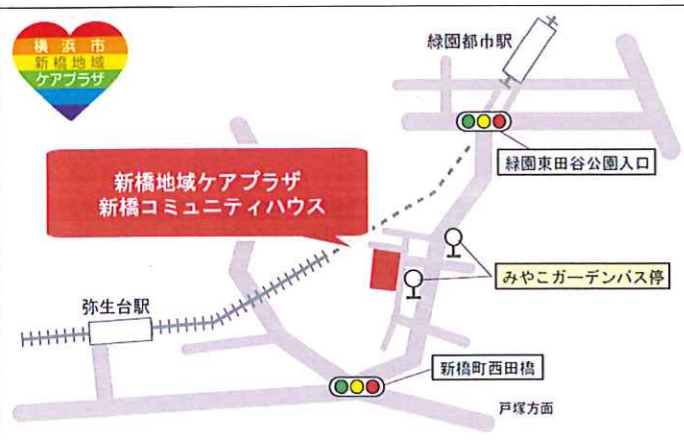
いつまでも元気に暮らしたい!

少しずつ春の陽気を感じる日が増えてきましたね(*´ω`*)
前号でも「身近な公園でのラジオ体操」の記事を取り上げましたが、今回も外でできることのお話です。

みなさんは **ペタンク** というスポーツをご存じでしょうか?
南仏の港町ラ・シオタで生まれた球技であります。なんかおしゃれ♪
実はシニアクラブのスポーツとして盛んに行われています。どんなスポーツかというところ「陸上のカーリング」といったイメージでしょうか、
目標物に 800g 程度の鉄球を投げて近づけることで競います。

鉄球×シニアクラブ = pétanque

適度な運動になるのはもちろん、ルールは複雑でないのに奥深い。
公園のコンディションなどから意外性もあり、狙ったところにいったときの爽快感がたまりません(*´艸`) 少し興味がわいてきましたか??
参加されているかたは「狙った場所にいかないところが面白い!」
「誰でも楽しめるものだから、良いよね」と話されていました。
お試し参加も歓迎とのことですので、新たな出会いや交流の機会の場合に、また運動不足の解消にどうでしょうか。体力に自信がなくても
子どもから高齢者まで楽しめるペタンク、おすすめです★



新橋地域ケアプラザ広報誌(第42号)

発行日: 2021年3月20日
発行: 社会福祉法人関く會
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/>



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
			4月	5月	6月	
シニア	かよう教室 (会場) 新橋第2 住宅自治会館	4月: ロコモ予防 5月: 口腔講座 6月: 栄養講座	6日(火) 13:30~15:00	11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	12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	4日(日) 14:00~15:00	2日(日) 14:00~15:00	6日(日) 14:00~15:00	100円
	成年後見制度 個別相談会	弁護士や行政書士に、成年後見制度・ 相続・遺言について相談できます	20日(火) 14:00~16:00	18日(火) 14:00~16:00	22日(火) 14:00~16:00	無料
	介護者のつどい	60分のミニ講座のあと、お茶会を します。	—	14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	25日(日) 10:00~11:00	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~	認知症カフェ 当事者・ご家族はもちろん、地域の方 なたでも参加いただけます。	25日(日) 13:30~15:00	23日(日) 13:30~15:00	27日(日) 13:30~15:00	100円
	new 街の駅 1 番線	お茶飲みやおしゃべりなど、気軽に 楽しみながら交流するサロンです	22日(木) 10:00~12:00	27日(木) 10:00~12:00	24日(木) 10:00~12:00	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	19日(月)	17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



今号の中面特集では「地域福祉保健計画」を紹介します。

3期の地域福祉保健計画が今年3月で終了し、4期計画がいよいよ始まります。が、この計画ってそもそも何なのでしょう。実は皆さまの暮らしに身近な計画であることを感じ取っていただければ嬉しいです!!
横浜市の地域福祉保健計画のキャラクター「ちふくちゃん」も言ってます。

「あなたのまちにも“ちふく”がいるよ。」

自分の暮らす町をみんなの力で住みよい町にするために

地域福祉保健計画の

ミカタ

地福計画ってなあに？

正式名称は**地域福祉保健計画**といいます。生活するすべての人を対象に地域福祉保健活動を進めるため、町ごとの現状と課題を明らかにし**誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる地域をつくるための計画**です。

地福計画は「よこはま地域包括ケア計画（高齢者）」「横浜市障害者プラン（障害者）」「横浜市子ども・子育て支援事業計画（子ども/子育て）」「健康横浜21（健康づくり）」の分野別の計画を横断的につなぐもので、複数回の検討会を通して策定されます。お住いの地区でつくる地福計画の策定は主に地区社会福祉協議会(地区社協)を中心に地域住民が主体となり、区役所・区社協・地域ケアプラザなどが協力し検討を進めます。因みに計画は5年を1期としていて3月現在、第3期にあります。2021年度から、いよいよ第4期計画が始まります。

地福計画の実行者は？

2021年8月頃、みなさんが暮らす町の地区計画をはじめ区の新しい地福計画がお披露目されます。そこで私たちは町の現状や課題、これまで取り組んできた活動を知ることになります。

地域福祉では、個人や家族の努力で身の回りの問題を解決する“自助”から、隣近所での助け合いや、地区社協など住民組織によって支え合う“共助”、そして地域で解決できない問題は行政の力“公助”で解決するといった重層的な取り組みが行われています。そこで**今度はあなたの出番**です。

令和7年までの5年間の町の未来を支える計画を実行する一人として、無理のない範囲で地域の課題に取り組んでください。



コロナ禍で少し遅れましたが、第4期の地区別計画は5月以降順次全戸配布されます。



あなたのまちにもちふくちゃんがいる

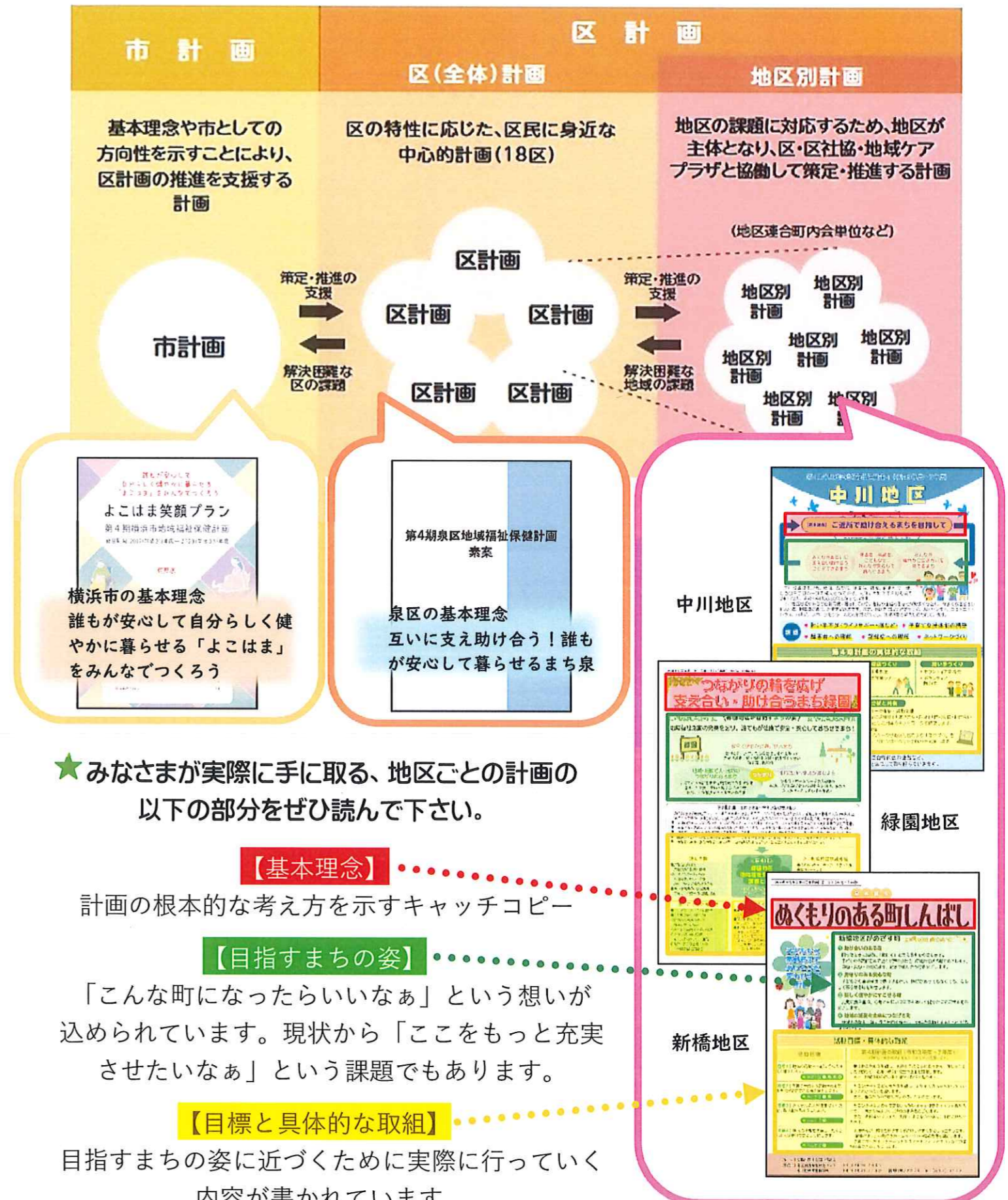
もっと知りたい！ →
ちふくちゃんが →
教えてくれるよ★ →



地福計画の枠組み

横浜市の地福計画は市の計画、18区の区計画、地区別の計画で構成されています。

【市計画・区計画・地区別計画の関係性】出典: 横浜市 HP 地域福祉保健計画



★みなさまが実際に手に取る、地区ごとの計画の以下の部分をぜひ読んで下さい。

【基本理念】

計画の根本的な考え方を示すキャッチコピー

【目指すまちの姿】

「こんな町になったらいいなあ」という想いが込められています。現状から「ここをもっと充実させたいなあ」という課題でもあります。

【目標と具体的な取組】

目指すまちの姿に近づくために実際に行っていく内容が書かれています。