

"食事は心の元気にも" 災害時でも健全な食事を! Part 1

【主食編】お湯を沸かすことができれば、高密度ポリエチレン製ポリ袋を使うことで「ごはん」やホットケーキミックスを使って「蒸しパン」をつくれます。

今回はごはんの作り方(2人分)を紹介

- ① ポリ袋に米150g(1合)と水200mlを入れ30分置く
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜いていき上の方で縛る
- ③ 鍋に湯を沸かし20分湯煎(なべ底にお皿を敷くとポリ袋がつかなくて安心)
- ④ 火を止め鍋に入れたまま10分蒸らしてできあがり



災害に
備えよう!

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!

つながるスマホ教室

みなさま、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、学生からスマートフォンの操作を教わる **つながるスマホ教室** を紹介したいと思います。

「ボランティアに興味はあるけど、どんなことができるかな?」と、考える学生さん、

「スマートフォンは難しい…」と、苦戦するシニア世代がつながったスマホ教室です。

デジタルネイティブ世代の学生にとっては、使い慣れたスマートフォンです。「これなら、できる!」と、初めての学生さんも、すぐにスマホ講師に早変わりします。

シニア世代からは「子どもに何度も聞くとバカにされるけど、ここだと何度でも優しく説明してくれる」など、同内容の教室でもリピーターが続出しています。現在は不定期開催で掲示板などにて開催告知をしています。スマートフォン操作でお悩みの方は、ぜひ一度ご参加お待ちしております。



学生ボランティアさん随時募集中です! (ウ・エ) チラ
「参加してみようかな」、「詳しく活動を知りたいな」など興味がある方は、左記フォームからのお問い合わせをお待ちしています。



新橋地域ケアプラザ広報誌(第48号)

発行日: 2022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: 地域活動交流(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。
Mail: sinbasi@hirakukaicp.or.jp
HP: <http://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>



街の駅

しんばし

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	
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	2日(水) 13:15~14:15	7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	9日(日) 14:00~15:00	6日(日) 14:00~15:00	4日(日) 14:00~15:00	100円
	成年後見制度個別相談会	弁護士と行政書士に、成年後見制度・相続・遺言について相談できます。予約制(1時間/回)	18日(火) 14:00~16:00	15日(火) 14:00~16:00	20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。	お休み	11日(金) 14:00~15:00	お休み	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	25日(日) 10:00~11:00	無料
	日曜日の音楽カフェ ~認知症を学ぶ~	認知症をやさしく学ぶカフェです。毎月様々なミニ講話を予定しています。	23日(日) 13:30~15:00	27日(日) 13:30~15:00	お休み	100円
	ラジオ体操	屋外で気持ちよくからだを動かしましょう。	毎週水曜 11:45~12:00 ケアプラザの駐車場(雨天中止)			無料
	八百屋さんの出張販売	新鮮な青果やお惣菜など、目で見ても手に取って、買い物を楽しめます♪	毎週水曜 12:00~13:00 ケアプラザの入り口で行います			-
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)	21日(月)	19日(月)	-

今号の中面特集は、障がい福祉事業所 を紹介します。

1960年代は障がい者が働く場はほとんどありませんでした。障がい者は保護の対象ではなく「働く場が必要だ」という運動とともに企業や、福祉事業所などでの様々な働く場所が生まれてきました。2022年現在、わたしたちのまちの中には彼らの働く場がいくつもあります。そのいくつかを紹介します。どうぞ特集記事をご覧ください。

※広報紙は過去のものも新橋地域ケアプラザのブログでご覧いただけます。