

泉区食生活等改善推進員会(ヘルスメイト)
あなたの食生活ワンポイント講座



"食事は心の元気にも" 災害時でも健全な食事を! Part 2

食べながら備える「ローリングストック」をしてみませんか!



「ローリングストック」というのは、常温で備蓄でき、賞味期限の比較的長い食品を少し多めに買い置きして、定期的に消費しながら食べた分だけ買い足していく手法のこと。いざというときに賞味期限が切れてしまうこともなく、災害時にもあわてずいつもの味を召し上がることができます。

図の由来：山形県 防災くらし安心部 防災危機管理課

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!



ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

泉区、公開開始!!

横浜市では、地域の方が中心となって行う趣味活動の場、日常のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるwebサイトを開設しています。

泉区でも令和5年3月14日より情報公開が始まりました。地域活動をお探しの方、地域で活躍したいと考えている方など、市内の情報を見ることができます。ぜひご覧になってみて下さい!

サイトへのアクセス

横浜 地域活動ナビ 検索

情報掲載の了解を頂いた活動を、順次更新していきます!



Instagram

はじめました。

新橋地域ケアプラザからのお知らせや地域の情報、デイサービスの様子などを発信していきます。

follow me /



@SINBASICP

横浜市新橋地域ケアプラザ 2023春号

街の駅

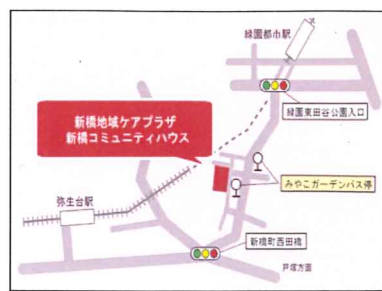
事業のお知らせ

大佛次郎記念館

| 対象 | 事業名 | 内容 | 開催日時 | | | 参加費 |
|----------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------|
| | | | 4月 | 5月 | 6月 | |
| | 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 | 10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 | 2日(日) 14:00~15:00 | 7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(火) 14:00~16:00 | 16日(火) 14:00~16:00 | 20日(火) 14:00~16:00 | 無料 |
| どなたでも | 介護者のつどい | 介護をされている方が語り合う場です。 | お休み | 12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 | 28日(日) 10:00~11:00 | 25日(日) 10:00~11:00 | 無料 |
| | 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 | | | - |
| 主に高齢者 | つながるスマホ教室 | 学生ボランティアから教わるスマートフォン教室です。毎月、異なる内容で開催します。事前予約制(お問合せ下さい) | お休み | 13日(土) 10:00~11:30 内容「ポケモンGo」 | 3日(土) 10:00~11:30 内容「地図機能」 | 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) | 15日(月) | 19日(月) | - |

新橋地域ケアプラザ広報誌(第50号)

発行日:2023年3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/



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



●今号の中面特集は、「グループウォーキング始めませんか!!」です。

新橋地域ケアプラザでは泉区社会福祉協議会との共催で「しんばし未来研究所」という地域デビュー応援講座を昨年度から行っています。今年は「ウォーキンググループをつくる講座」と題して1月から2月にかけて全3回の講座を行いました。グループをつかってウォーキングすることで、持続可能な健康づくりが楽しくできそうですよ。ぜひご覧ください。

●貸室夜間申込み方法変更について(17時~の貸室利用)

令和5年4月より前月12日までに夜間利用の申し込みがない場合、18時で閉館することとなります。夜間利用を希望する場合はお早めにご計画ください。