

# "食事は心の元気にも" 災害時でも健全な食事を! Part 3

今年、関東大震災発生から100年目。「備蓄食材を使って、災害時でもバランス良く食べる」をテーマに、新橋ケアプラザで試食を伴った講座を行います。10月11日(水)10時15分-11時50分 ローリングストック品を利用した食事を紹介します。参加希望者はケアプラザまで事前にご連絡ください。

## ★ツナじゃが

1人分 熱量:約170kcal 塩分:1.2g 野菜:50g

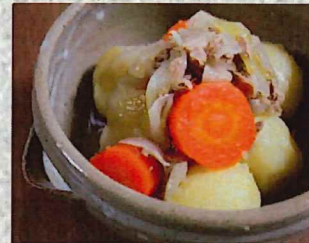
講座で試食する1品を紹介

### 材料(2人分)

じゃがいも(1こ)	100g
玉ねぎ(1/4こ)	50g
にんじん(小1/2本)	50g
ツナ缶(オイル漬け)	小1缶
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
水	30ml

### 《作り方》

- ① じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは一口大に切る。
- ② ポリ袋に①・ツナ缶・めんつゆ・水を入れ、少し空気を残し、ねじりながら余分な空気を抜き、上の方でしぼる。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れ、沸騰したら弱火で20~30分湯煎する。



## ① 薬の説明書をよく読みましょう

薬には必ず説明書がついています。正しい使い方や効き目等のほかに、副作用や保管上の注意に関することが書かれています。よく読んでから使用する習慣を身につけましょう。

## ② 薬の飲み方に関する3つの注意点

### ポイント① 飲むタイミングを守りましょう

決められた時間に飲まないことで、効果がなかったり、副作用が生じることがあります。

**食前:** 胃の中に食べ物が入っていないとき  
(食事の約1時間~30分前)

**食後:** 胃の中に食べ物が入っているとき  
(食事の後、約30分以内)

**食間:** 食事と食事の間(食事の約2時間後)  
**食事中に飲むことはありません!**

**就寝前:** 寝る約30分前

**頓服:** 発作時や症状のひどいとき

## 協賛企業 みどり薬局さんの 知っておきたい薬の知識

薬は**正しく使うことが重要**です。薬を飲む前に、薬の正しい使い方を知っておきましょう。



### ポイント② 飲む量と期間を守りましょう

多く飲んだからといって、よく効くものではありません。また症状が治まったからといって、飲むのをやめると再発や完治しないことがあります。自身で判断せず、医師や薬剤師等の専門家に相談しましょう。

### ポイント③ 飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を飲んでいる場合や、食品(サプリメントを含む)の中にも薬と飲み合わせが悪いものがありますので、医師や薬剤師などの専門家に、いま使っている薬やよく食べている食品(サプリメントを含む)を伝えましょう。

## 新橋地域ケアプラザ広報誌(第52号)

発行日:2023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/>



# 横浜市新橋地域ケアプラザ 2023秋号

## 街の駅

### 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	4日(水) 13:15~14:15	1日(水) 13:15~14:15	6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	1日(日) 14:00~15:00	5日(日) 14:00~15:00	3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)	17(火) 14:00~16:00	21(火) 14:00~16:00	19(火) 14:00~16:00	無料
	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	10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。	22日(日) 10:00~11:00	26日(日) 10:00~11:00	24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
主に高齢者	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			実費
	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。 事前予約制(教室の内容を含めお問合せ下さい)	7日(土) 10:00~11:30 予約受付9/20	4日(土) 10:00~11:30 予約受付10/25	2日(土) 10:00~11:30 予約受付11/22	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	16日(月)	20日(月)	18日(月)	-	

### ●今号の中面特集は、「泉サポートプロジェクト」を紹介します。

泉サポートプロジェクトとはどんな思いで活動しているのか。わたしたちの暮らしとどんな関係があるのか、これからどんな展開があるのか、みなさまに伝えたくて特集しました。

### ●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。