

災害に  
備えよう!



# 「食事は心の元気にも」 災害時でも健全な食事を! Part 4

## 手持ちの食品で食べつなく停電時の工夫ー冷蔵庫の食品

- ・冷蔵庫の傷みやすい食品から使う。
- ・冷気の残っている冷凍庫に食品を移す。
- ・冷凍食品を解凍後そのまま食べられる食品と過熱が必要な食品を区分けして保存する。
- ・クーラーボックスや発泡スチロールの箱に保冷剤を入れて冷蔵庫の代わりに食品を保存しよう。



## みんなで作るみんなの写真展 第2弾 どうぶつのいる「一コマ写真展」

ケアプラザでは以下の日程で写真展を開催します。  
5月18日(土)～5月26日(日)

それに先立ち、みなさまから「どうぶつのいる一コマ写真」を募集しています。  
大好きなペットの写真や動物園で撮影したものを、野生のどうぶつ写真など自分で撮影したものを応募してください。フレームに入れて展示させていただきます。

応募方法は新橋地区・緑園地区の自治会掲示板をご覧ください。  
新橋地域ケアプラザホームページでご確認ください。  
☆☆募集期間☆☆ 3月18日～4月30日



5月18日(土)から5月26日(日)まで新橋地域ケアプラザにて動物の写真を中心とした写真展を開催。みんなに見てほしいと思う お気に入りのどうぶつ写真を応募ください。

**応募資格** どなたでも応募できます。  
**募集内容** ・どんなかたちでも、どうぶつが写っている写真。  
・ご本人が撮影した写真であること。(目印の写真でも大歓迎)  
・著作権に違反する写真、公序良俗に反する写真、他人のプライバシーを侵害する写真のいずれでもないこと。  
・おひとりさま2点まで応募できます。  
**募集期間** 2024年3月18日(月)10時～2024年4月30日(火)16時まで  
**応募方法** お手数をおかけしますが、ご自身で、A4サイズに印刷して、ケアプラザ受付カウンターに持参していただくか、ご郵送ください。  
なお、応募に伴い発生した費用はすべて応募者が負担するものとしてお願いいたします。  
★氏名、電話番号、写真タイトルを写真の裏面に記載してください。  
※応募いただきました作品の返却は、ご希望があれば対応するので応募時にお知らせください。  
※コンテストではありません。応募された写真を期間中に施設内で掲示し、地域の方に見学してもらおう写真展となります。写真展の設展は無料で行います。  
※応募の時点で、応募者は本応募要項に記載の諸条件に同意したものとみなします。

新橋地域ケアプラザ 〒245-0009 横浜市泉区新橋町33-1  
☎ 045-813-3877 (お問合せ 地域交流 竹内)

### 新橋地域ケアプラザ広報誌(第54号)

発行日:2024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/>



## 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	
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	お休み	お休み	5日(水) 13:30-14:30	無料
	ラフターヨガ	笑いヨガの呼吸法を合わせた健康体操	7日(日) 13:15-14:15	5日(日) 13:15-14:15	2日(日) 13:15-14:15	1000円
	おさがりポスト	子ども服の無料交換会 持って帰るだけでも、持ってくるだけでもOK	お休み	15日(水) 10:30-12:00	お休み	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) 14:00-16:00	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。	28日(日) 10:00-11:00	26日(日) 10:00-11:00	23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			無料
	八百屋さんの出張販売	新鮮な青果やお総菜など、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			実費
	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ホ教室。毎月異なるテーマで開催していますので、お問い合わせください。(予約制)	6日(土) 10:00-11:30	11日(土) 10:00-11:30	8日(土) 10:00-11:30

ケアプラザ休館日	15日(月)	20日(月)	17日(月)
----------	--------	--------	--------

- 今号の中面は、「春だ、出かけよう♪ みんなのつどい場MAP」と題して緑園・新橋・中川エリアの気軽に立ち寄れたり、プログラムやイベントに参加できる施設を紹介しています。何かを始めるのに遅いことはありません。2024年春、ちょっと出かけてみませんか。
- 貸室の夜間利用について(17時以降の貸室)  
利用したい月の前月12日までに夜間利用の申込みがない場合、ケアプラザは18時で閉館します。夜間利用を希望する場合はお早めにご計画ください。



# 春だ、みんなのつどい場MAP

地域には誰もが立ち寄れる施設があり、そこではさまざまな活動が行われています。お散歩も楽しみつつ、新しい「ひと」「こと」「もの」に出会いに行ってみませんか？



マップ内の場所で行われている、地域の様々な団体が運営する活動をほんの一部ですが、ご紹介いたします！



**刃物研ぎサービス** @新橋連合自治会館  
 ☆ 包丁やハサミ等の刃物研ぎ (無料)  
 日時：第3水曜(8・1月はお休み) 10:00～11:30



**気軽にサロン** @新橋連合自治会館  
 ☆ 子育てサロン (50円/回)  
 日時：第3水曜(8・1月はお休み) 10:00～11:30



**カレーを食べる会** @新橋連合自治会館  
 ☆ 地域の食堂 (200円/食)  
 日時：第3水曜(8・1月はお休み) 11:30～13:00



**緑園サロン** @緑園地域交流センター  
 ☆ 高齢者向けサロン (100円/回)  
 日時：第2木曜、第4金曜 13:30～15:30



**ぐりん** @緑園地域交流センター  
 ☆ 子育てサロン (100円/回)  
 日時：第3木曜 10:00～11:30

上記活動の詳細や、それ以外の地域活動情報は横浜市が運用する『**ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ**』から、ご覧いただけます(右記QRコードからアクセスしてください)。もちろん、ケアプラザにもさまざまな情報がありますので、気軽に寄ってください♪



身近な地域活動・サービスが検索できます！  
 ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビへGO!

(c) OpenStreetMap contributors