

「食事は心の元氣にも」災害時でも健全な食事を！ Part 5

水が出ないときの調理の工夫～限られた水を活かす知恵

- ・炒り煮と蒸し煮で水を節約調理
- ・厚手のポリ袋の中で食材を混ぜると衛生的で節水できる
- ・アルミホイルやクッキングシートを使うと鍋が汚れない
- ・食器にラップを敷いて盛り付け、汚れは古布でふき取る



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！

地域デビュー応援！ しんばし未来研究所

～地域イベントの企画の立て方を学ぶ～
ハロウィンイベントを企画する講座
まちがあなたを待っている！

3回連続講座 各回10:00～13:00 定員15名
9/7(土) 自分たちのまちを知ろう
9/15(日) イベント実施者の顔から学ぼう
9/21(土) 自分たちのハロウィンを企画しよう
11/2(土) ハロウィンイベント実行日

会場：新橋地域ケアプラザ 2階東側の会議室(泉区民会館2階東側)
参加費：無料(交通費・昼食は各自負担)
申し込み：9/15(日)まで、電話またはメールで申し込みください。
申し込み先：新橋地域ケアプラザ 企画・運営係

一部の人が地域活動に関わっていない「現在の姿」から、誰もが地域活動に関心を持ち参加する「ありたい未来の姿」へつなぐ場所として、2021年度から開始した「しんばし未来研究所」。

4年目の開催となった今回は、イベント企画の立て方を学びながら、実際に「ハロウィンイベントを企画しよう！」という内容で開催。

高校生から社会人まで幅広い世代が参加しており、11月2日(土)のハロウィンイベント開催を目標に、現在企画検討中です。

日程以外の詳細はまだ未定のため、追って告知させていただきます。奮ってご参加いただければと思います。

11/2(土) ハロウィンイベントお楽しみに！

新橋地域ケアプラザ広報誌(第56号)

発行日：2024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83-1
☎：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: ainbasi@hirakukaicp.or.jp
HP: <https://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>



横浜市新橋地域ケアプラザ 2024秋号



事業のお知らせ

ひたち海浜公園

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	2日(水) 13:40-14:40	お休み	4日(水) 13:40-14:40	無料
	ラフターヨガ	笑いヨガの呼吸法を組合わせた健康体操	6日(日) 14:00-15:00	3日(日) 14:00-15:00	1日(日) 14:00-15:00	100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	20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	お休み	13日(金) 14:00-15:30	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。	27日(日) 10:00-11:00	24日(日) 10:00-11:00	22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 (雨天中止)			無料
主に高齢者	八百屋さんの出張販売	新鮮な青果やお総菜など、目で見えて手に取って、買い物を楽しめます。	毎週水曜 12:00-13:00			実費
	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。毎月様々な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)	12日(土) 10:00-11:30	9日(土) 10:00-11:30	14日(土) 10:00-11:30	無料

ケアプラザ休館日

21日(月)

18日(月)

16日(月)

●今号の中間は、地域のお祭りを紹介する試みから「新橋竹灯籠まつり」を特集しました。地域には竹がいっぱいあり、その竹を地域住民やいずみ野中学校の生徒たちが加工した竹の灯籠 140基超を飾る幻想的なお祭りです。竹灯籠まつりを支えるメンバー募集中です。ケアプラザにお問合せ下さい。

●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。



地域の

おまつり

新橋竹灯籠まつり

2024年8月23日(金)～25日(日)までの3日間、新橋地区で昨年から始まり2度目となった「新橋竹灯籠まつり」が開催されました。

昨年は100基強だった竹灯籠の数が、今年は140基を超え、会場中央には竹灯籠タワーも設置されました。夕涼みのひととき、幻想的な光で彩られました。

竹灯籠まつりの開催に至るまで

飾られた竹灯籠は地域のみなさんが、新橋連合自治会館やいずみ野中学校、新橋地域ケアプラザにて開かれた、ワークショップにて制作されました。

切り出した竹にデザイン画を貼り付け、電動ドリルで丁寧に穴を開けていきます。



会場づくりは近隣の福祉施設なども協力し、設営が行われました。ロープを張り、配線を延ばし、電球をつけ、一つずつ竹灯籠が設置させました。



地域の新たなおまつりとして

竹灯籠に使用した竹は、もちろん新橋町産です。竹林は管理不足になり放っておくと、増殖し「竹害※」となります。『新橋竹灯籠まつり』は、そんな「竹害」を「竹財」へ変えるサステナブルな取り組みなのではないでしょうか。

SDGsともつながるこのまつりが、地域の財産となるよう、ぜひ来年も楽しみに、そして竹灯籠づくり等にも関わってみてはいかがでしょうか？

※竹害とは・・・竹の繁殖力は非常に強く広葉樹林に浸食してしまったり、竹の地下茎は浅く横にひろがるため、大雨による土砂災害が懸念されます。また、人の立ち入りが少なくなると獣の住処になり獣害も引き起こします



竹炭をつくる会

地域の豊富な資源「竹」の有効活用を考え、竹炭づくりの活動をし、地域に無料配布をしています。

この竹灯籠まつりでは、竹の切り出し・(割れにくくするため)あぶりの作業から、制作の準備から指導、そして会場設営に至るまで尽力されています。

「竹炭をつくる会」はメンバー募集もしています(主に新橋町在住の方)。男性が多く活躍されている会です。ものづくりが好きな方やアウトドアが好きな方など、参加お待ちしております。