

メンバーを募集
しています



知っておきたい野菜の冷凍保存！

冷凍した方が栄養価が上がる食材

・さつまいも…加熱調理後冷凍する
→血糖値が上がりにくくなる。
太りにくいでんぷんに変化！



・小松菜…洗ってからよく水気をとって冷凍
→小松菜に含まれるビタミンCの流出を防止

・ピーマン…生のまま冷凍→柔らかくなり苦みが軽減

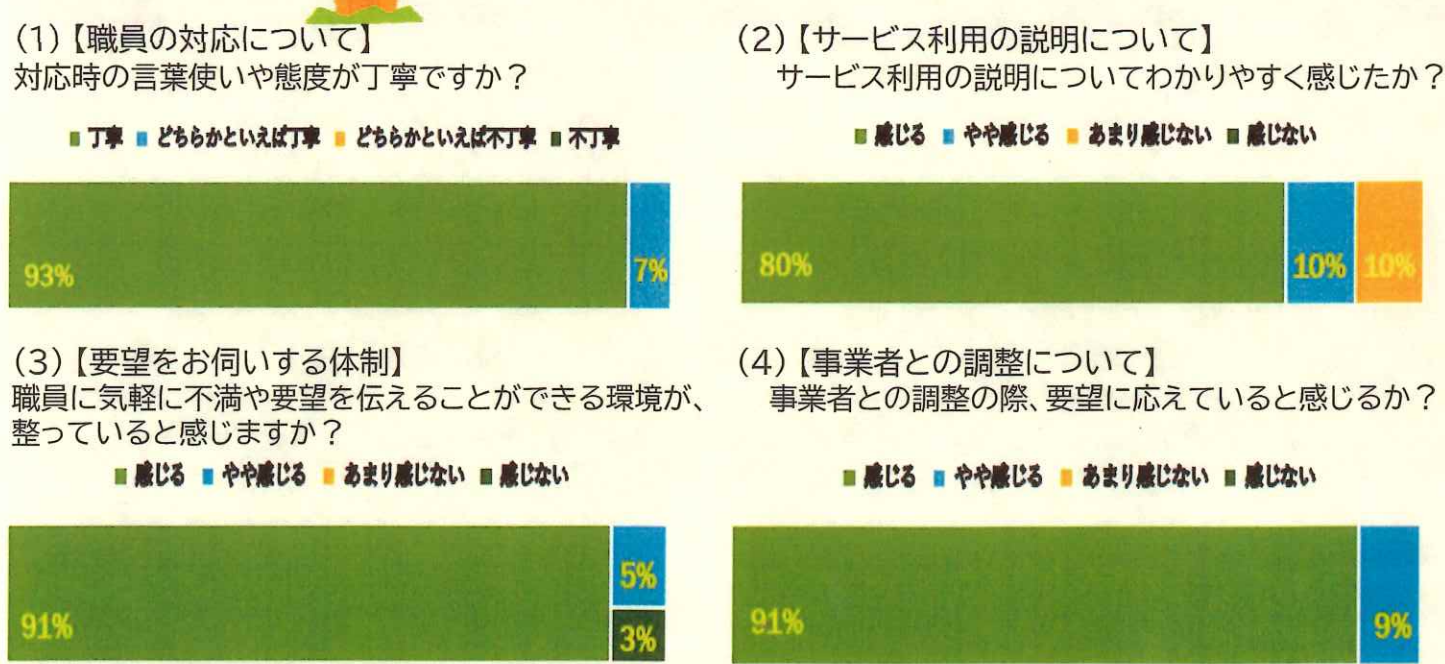


・キノコ類(エノキ・しめじ)
…洗わずに冷凍
→うまみ成分が増加し香りも味もよく感じる



2024 年新橋地域ケアプラザ 利用者アンケート

ケアプラザをご利用のみなさまにアンケートを実施いたしました。主な回答は下記の通りです。



新橋地域ケアプラザ広報誌〈第58号〉
発行日:2025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:<https://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>



街の駅



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	2 日(水) 14:00-15:00	お休み	4 日(水) 14:00-15:00	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	4 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	15 日(木) 10:00-11:30 緑園地域交流センターで開催	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	27 日(日) 10:00-11:00	25 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			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。隔月で予約不要のスマホよろず相談カフェも開催	12 日(土) 10:00-11:30 要事前予約	10 日(土) 10:00-11:30 予約不要	14 日(土) 10:00-11:30 要事前予約	無料

ケアプラザ休館日	21 日(月)	19 日(月)	16 日(月)
----------	---------	---------	---------

●今号の中面は、「ボランティア始めてみませんか」と題してボランティアについて特集しました。ボランティア活動は、自分の特技を生かし、地域の中で未知の人たちと知り合う場となります。人同士がつながっていくと、まちに活気が育っていきそうです。よろしければ中面もご覧ください。

●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。

2025年

ボランティア始めませんか



ボランティアを始めるきっかけは、ちょっとした出会いや気づき、こだわりや思いつきからということが少なくありません。最初は単なる好奇心から始める場合もあります。

ボランティアのいいところは、自分の生きる世界を広げ、自身の「元気の素」にもなるところ。

転居してきた人や、定年を迎えた人はもともと住んでいる人々の交流の機会がなかったり、顔がわかる関係性がなかったりします。

ボランティア活動を通じて、同じテーマに関心を持つ者同士の出会いであり、さまざまな未知の人々とどんどんつながっていく。年齢や国籍や障害の有無といったものを超えて、仲間とともに役割を持ち、自分の特技を生かせる機会にもなります。

シニアボランティアポイントをご存知ですか！

横浜市では高齢者が市に登録した受入れ施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、たまったポイントに応じて寄附・換金ができる仕組みがあります。

1日おおむね30分以上のボランティア活動で一律200ポイント付与されます。

この制度を利用してみたい方はまずシニアボランティア登録研修会を受けてください 研修会の日程は、事務局のホームページでご確認ください。

〈事務局〉公益社団法人かながわ福祉サービス振興会

よこはまシニアボランティアポイント事務局

<https://www.kanafuku.jp/services/koreifukushi/ysvp.html>



● 地域ケアプラザでもシニアボランティアポイントを利用できます。

● ボランティアを始めてみたい人、誌面に掲載した団体の活動に興味のある人 まず
はケアプラザにお問合せ下さい。

また「地域でやってみたいことはあるがきっかけがない」「一緒に企画する相手がいたら何かやってみたい」と思ってる方もケアプラザにお問合せ下さい。

ケアプラザからもお願いしたい 地域で募集しているボランティア

新橋地区

「竹灯籠まつり」

おまつりのアイデア出し、実施に向けての準備など 一緒に参画し盛り上げてくれる方お待ちしてます

① 竹灯籠まつり開催日 概ね8月下旬

□ @新橋連合自治会館(横浜市泉区新橋町689)

※ 準備に係る日程等は現在未定です

新橋地区 生活支援

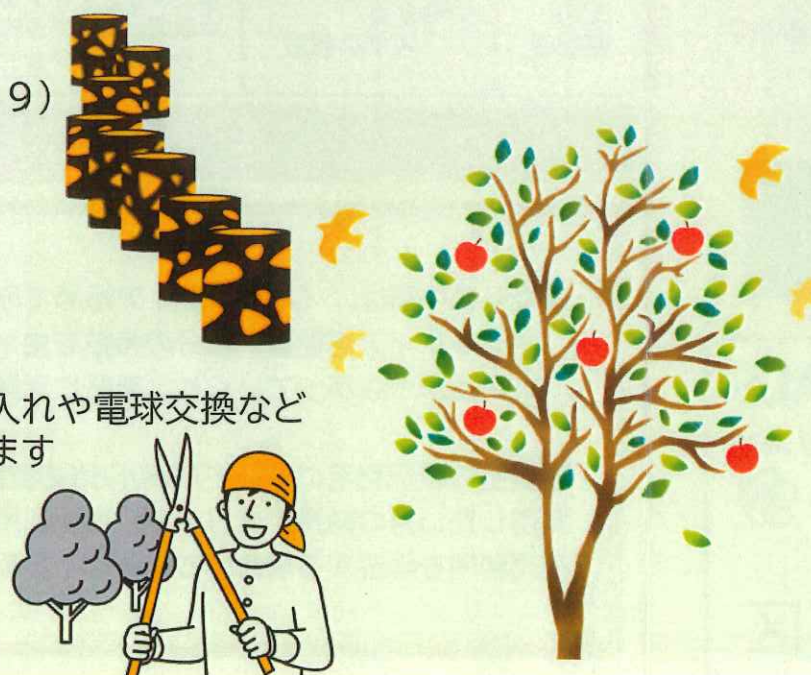
「助けあい めくもり隊」

新橋地区在住の高齢者などを中心に、庭木の手入れや電球交換などちょっとした困りごとへ支援する活動をしています

① 作業日程は随時(夏季・年末年始は休止)

□ @新橋町内

※ 活動できる日程から作業日を決めています



新橋地区 健康づくりと交流の場

「ぴんころラジオ体操」

参加者と一緒にラジオ体操をして、スタンプカードにハンコを押したりするお手伝いをお願いします

① 毎月第1・3火曜 9:45集合~10:30(雨天中止、夏季・年末年始は休止)

□ @中丸家長屋門前の広場(新橋郵便局裏)



緑園地区 子育てサロン

「親と子のいばしょ ぐりん」

子育てサロンの会場づくりとサロン終了時の片付け 参加する親子や妊婦さんが安心できる場づくりをお願いします

① 毎月第3木曜日 9:30集合~12:00くらいまで

□ @緑園地域交流センター(横浜市泉区緑園4丁目6-1)

※ 駐車場がないので、徒歩・自転車・バイクでお越しください

