

泉区食生活等改善推進委員会(ヘルスメイト)
あなたの食生活ワンポイント講座

あなたの食事 バランスがとれていますか!!

バランスのよい食事とは、主食を中心に副菜、主菜などのおかずに加え、牛乳・乳製品や果物が加わった食事のこと。どれかが欠けたらバランスが崩れてしまいます。意識して揃えるようにしましょう!!

ヘルスメイトは地域で食を中心とした健康づくりの活動をしています。一緒に活動する仲間を募集しています。



ラン伴? We are RUN伴



RUN伴(ランとも)は、今まで認知症の人と接点がなかった地域住民と、認知症の人や家族、医療福祉関係者が一緒にタスキをつなぎ、日本全国を縦断するイベントです。

認知症の人との出会うきっかけがなかったがために、認知症の人へのマイナスイメージを持ってしまいがちな地域の人々も、喜びや達成感を共有することを通じて、認知症の人も地域で伴に暮らす大切な隣人であることを実感できます。

RUN伴(ランとも)は、そんなあらゆる人々の出会いの場をデザインし、顔の見えるつながりを各地で生んでいます。

第一弾! 泉区オレンジ計画
第二弾! 12月28日(日) 泉区新橋町 泉区公民館

今年で4回目の開催です!
昨年は、泉区ゴールイベントで約250名が集結、つながりました!
今年も...

RUN伴 2018 神奈川 in 横浜

☆参加者大募集☆

※参加エントリー先
まずは、地域担当にお問合せ下さい。
走るに自信がない...車椅子だけど...大丈夫です!!
「思いを手に託し、奮っていきましょう」
認知症になっても、「暮らし続けられる街・泉区の創造」のために。

＜問合せ＞
RUN伴実行委員会代表 認知症フレンドシップクラブ 泉区事務局
045-800-6231 株式会社NCU 生活維持向上課 泉区(東) 西田 浩

9/29・30 9/29(土) 9/30(日) 泉区内 泉区～新橋町

【エントリー】 8/20まで
9月29日(土) 川崎市～横浜市
【GREEN ROUTE】
川崎ルート→青葉区→緑区→瀬谷区→泉区
【BLUE ROUTE】
神奈川区→西區→中区→南区→港南区→戸塚区
9月30日(日) 横浜市～藤沢市(茅ヶ崎市)



新橋地域ケアプラザ広報誌〈第31号〉
発行日:平成30年7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
連絡先: 泉区新橋町 33-1
TEL: 813-3877
FAX: 813-3380
※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

横浜市新橋地域ケアプラザ

8月号



夏休み!! 子どものイベント

夏休みはケアプラザへ

泉区薬剤師会の先生に危険ドラッグがどうして使ってはいけないのか教えてもらおう。勉強のあとは、好きなトッピングを入れたパフェを作って、食べちゃおう!!

神奈川土建組合の人に、木で作るイスの作り方を教えてもらおう!!
“のこぎり”“トンカチ”の使い方をマスターしよう。

親子で学ぼう! 薬物乱用防止教室²

小学生を対象とした薬物の知識で、「危険ドラッグを入手できる」と書かれたシールが貼られています。スマートフォンを操作しながら、インターネット上で検索できる薬物の危険性や状態を、危険ドラッグの危険性を学び、危険ドラッグの危険性を学ぶことができます。子ども自身の健康のため、家族の命、友達の命を守るために、この機会に親子でしっかりと学びましょう。

日 時: 7月29日(日) 13:00~15:00
場 所: 新橋地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象: 小学生(高学年)~中学生とその保護者
定 員: 15名(最大40名) ※大人1名程度での参加も可能です。
参加費: 100円
持ち物: 筆記具・ノート
講 師: 泉区薬剤師会
申込み: 新橋地域ケアプラザへ電話又は窓口
TEL: 045-813-3877 住所: 泉区新橋町33-1
主催者: 新橋地域ケアプラザ
協 力: 中央社会福祉会青少年事業部 / 泉区薬剤師会

今夏特別 オリジナルパフェを作ってみよう!!
勉強の後は、プリンやアイスクリーム、生クリームを混ぜて自分だけのパフェを作ってみたいと思いませんか?!

地域の絆 絆を繋ぐみんな
ジュニアクラッキング

スティックケーキを作っちゃおう!!

日 時: 7月31日(火) 13:30~15:30
場 所: 新橋地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象: 小学生~中学生
定 員: 12名(先着順 要予約)※要予約
参加費: 200円
持ち物: 上履き、エプロン、三角巾、お菓子を持って帰る袋
講 師: お菓子職人の会
申込み: 新橋地域ケアプラザへ電話又は窓口でお申込みください。
TEL: 045-813-3877 泉区新橋町33-1
主催者: 新橋地域ケアプラザ
協 力: お菓子職人の会

夏休み! 親子工作教室

背もたれつき! 木製ミニチェア作り にチャレンジ!!!

日 時: 平成30年8月26日(日) 13:30~15:30
場 所: 新橋地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象: 小学生とその保護者
定 員: 15名
参加費: 500円
持ち物: 上履き・タオル(汗拭き用)・飲み物 持ち帰り用袋(紙袋)等
講 師: 神奈川土建の方々
申込み: 新橋地域ケアプラザへ電話または窓口でお申込みください。
TEL: 813-3877 泉区新橋町33-1
主催者: 新橋地域ケアプラザ
協 力: 神奈川土建 一般労働組合 横浜戸塚支部

お菓子作りの楽しみをよく知っている人に、お菓子の作り方を教えてもらおう!!
今回は“ババロア”“ポップコーン”も作ります。

