

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



WE ARE
RUN TOMO

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2日オレンジフェス開催予定 乞うご期待

今年で4回目の開催です!
去年は、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※
まずは、地域担当にお問合せ下さい。
走るのに自信がない...車椅子だけど...大丈夫です!!
「思い」を手に託し、繋いでいきましょう!
認知症になっても、「暮らし続けられる街 泉区の創造」の為に。

<問合せ>
RUN伴横浜実行委員会代表 認知症フレンドシップクラブ横浜事務局
045-800-6231 株式会社NGU 生活維持向上倶楽部「摩」 西田 迄

9/29・30

9/29(土) 泉区内
9/30(日) 泉区〜海苔台

【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→西区→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)



RUN TOMO



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。

