

泉区食生活等改善推進員会(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

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☆

※参加エントリー費
まずは、地域担当にお問合せ下さい。
走るのに自信がない...車椅子のけど...大丈夫です!
「思い」を事に託し、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横浜事務局
045-800-6231 株式会社NGU 生活福祉向上委員会(株) 西川 由美

9/29・30

9/29(土) 泉区内
9/30(日) 泉区〜横浜

【エントリー】web上で
9月24日(土)10時〜10時30分
【GREEN ROUTE】
泉区ルート→東区→緑区→磯区→泉区
【BLUE ROUTE】
泉区ルート→東区→磯区→泉区→戸塚区
9月26日(日) 横浜市・磯子区(土)・磯子区



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。

