

# デイサービスからのお知らせ

## 11月

### 新メニュー紹介

### あったか豆腐のアレンジメニュー

冬が近づき、日々寒さが増してきていますが、この様な時期にぴったりの**身体が温まる豆腐を使ったメニュー**をご紹介します。



#### 肉豆腐

淡白な味の豆腐ですが、**豚肉を加えた事でとてもボリュームのあるメニュー**になりました。豆腐にも味が染みて、ご飯にも良く合い箸がすすみました。



#### 豆腐のキノコあんかけ

秋の食材であるキノコをふんだんに使った餡を豆腐にたっぷりかけたメニューです。キノコの香りと食感がとても食欲をそそり美味しく頂きました。

**豆腐は食べやすく、良質なたんぱく質も手軽に取れる食材です。**

ぜひ、皆さまもご自宅でアレンジを楽しんでみてください。

### 足の体操

#### 動く前の

#### 準備体操

デイサービスではご利用者様に移動して頂く前の準備として、足を中心とした体操をして頂いています。急な立ち上がりや歩行は転倒に繋がる可能性もありますのでこの時間を大切にしています。

### 手作り作品

#### 色鮮やか！！



当ケアプラザの部屋を使って活動されているグループ様から**定期的に手作りの作品をお借りしてデイルームに飾らせて頂いています。**雰囲気がとても明るくなります。

### 今月のお湯

#### さざんかの恋 (予定)



### ちょっと地域情報

### 上町グラウンドゴルフ

#### 参加募集中！！



身近な場所で体を動かし、いつまでも生き生きと元気に過ごしませんか？  
みんなでワイワイ楽しく元気づくり！ ご興味のある方は都合のいい日にご参加ください。

場所 上町公園  
日時 月・火・水・金・土 午前8:30~10:30  
道具 無料でお貸ししています！  
持ち物 タオル 水分補給用の飲料  
動きやすい服装とマスク着用で  
上町公園へ Let's Go!! 代表:久保田さん



お問合せ:根岸地域ケアプラザ 電話 751-4801 坂井まで

公園で見つけたお花

### ボランティアの皆様

いつも地域ケアプラザの事業にご理解ご協力くださり、ありがとうございます。今はコロナウイルス感染拡大予防のために、ボランティア活動をお休みいただいておりますが、収束した折にはお目にかかることを楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

### 令和2年度は高齢者のインフルエンザ予防接種が無料です！

これまで新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めて参りましたが、今年も季節性インフルエンザの流行期になりました。今期は高齢者を対象により多くの方がインフルエンザ予防接種を受けることができるよう、対象になる方について以下のように予防接種の自己負担が無償化されています。対処の方は是非活用して下さい。

#### 対象者

横浜市内に住民登録があり、接種日現在で次の1・2いずれかに該当する方

1. 65歳以上の方
2. 60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に1級相当の障害のある方

#### 実施期間

2020年(令和2年)10月1日 ~ 2020年(令和2年)12月31日(休診日を除く)

#### 接種に必要なもの

住所・氏名・年齢を確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)

※60歳以上65歳未満の方は、身体障害者手帳や診断書など、障害の程度を確認できる書類もお持ちください

※例年、自己負担免除対象者の方は確認できる書類が必要でしたが、今年度については不要です。

#### お問い合わせ

横浜市予防接種コールセンター 電話:045-330-8561(FAX045-664-7296)

受付時間:9時~17時(土日祝日・年末年始を除く)



横浜市根岸地域ケアプラザへのご意見、ご要望、お気づきの事、改善して欲しい事などお伝えください。館内設置のご意見箱またはQRコードをご利用下さい。

