

# デイサービスからのお知らせ

## レクリエーションの様子

目指せ、大漁！

## 魚釣りゲーム

12月



魚の群れに釣り糸をたらし、狙いを定めたら一気に釣り竿を引き上げて！お馴染みの鯛やカツオ、アジなど次々と釣り上げていました。

なかには熱帯魚や金魚、さらにはサバ缶？に海老フライ!?など何でもありの釣り大会となりました。

## メニュー紹介

### 豆腐のステーキ肉味噌ソース



豆腐でタンパク質が摂れ、挽肉でビタミンB1が摂れる栄養満点大満足の一品です。

### サワラの西京漬け



白いご飯がすすむおかずの代表格。ふわふわの魚とやさしい味噌の味付けの相性は抜群です！



## 今月のお湯

### 林檎の香り湯



秋から冬にかけて美味しくなるりんごは栄養価の高い健康食材です。ビタミンCが豊富で、抗酸化作用のあるポリフェノール成分も含まれています。これが皮膚を保護する役割があるためしっとり美肌の湯となるわけです。

温かい湯にしっかりつかって、この寒い冬もお肌を健やかに保ちましょう！



## 地域のお宝紹介

### 西町見守りネット 手芸・工作・茶話会

場所：西町会館 毎月第2・3火曜日13:00～  
「西町見守りネット」はハッピー根岸の単位自治会の事業として実施しています。「グラウンドゴルフ」「手芸・工作」「根岸はつらつ体操教室」を3本柱に活動しています。

今回は手芸・工作についてご紹介させていただきます。住民がリーダーとなり季節の折紙や手芸で作品を作った後、みんなでおしゃべりを楽しんでいます。コロナ禍の今は飲食は控えています。なじみの仲間との会話は元気の素となります。集まって顔を合わせることが見守りにもなっています。

介護保険のサービスを利用するようになって、なじみとの関係も続けて欲しいと願っています。



折り鶴で作った彼岸花

## お裁縫ボランティア ピンクッション

お裁縫ボランティアの「ピンクッション」は2022年10月1日、社会福祉法人訪問の家「集」のフェスタに参加させていただきました。日頃より、地域の方から寄付して頂いた布や、メンバーの家庭にあったあまり布などを利用して作成してきたバッグやマスクケース、小物入れなどを販売させていただきました。

おかげさまで売り上げは1万円以上。売り上げは「ピンクッション」の立ち上げ当時から理念で、社会福祉協議会や福祉施設に寄付させていただきました。

作成したものが誰かの役に立ち、また、買ってくださった方の代金も寄付という形で誰かの役に立っていると

いう仕組みです。



「集」の皆さんにもご協力頂き、ありがとうございました。

お問い合わせ：根岸地域ケアプラザ 751-4801 坂井まで

## 認知症サポーター養成講座

～認知症のある人の思いを引き出すヒント～ を開催しました。

11月7日（月）15:30～17:00にケアプラザにて上記の講座を開催しました。当日は全10名の地域住民の方のご参加があり、皆さま熱心に講話を聴いて下さいました。今回、初めての試みとして、以前サポーター養成講座を受講された方々のグループ『なごみの会』にご協力を頂き、講座の中での寸劇の役者をして頂きました。なごみの会の皆様も事前に何度も練習に取り組んで頂いた成果か、当日の寸劇では素人とは思えない役者振りを披露して下さいました。講座参加者の皆様からも、「とても分かりやすい寸劇だった」、「思わず見入ってしまった」などのご意見が聞かれ、大変好評でした。講座の主催者である私たちケアプラザ職員にとっても地域住民の皆様と一緒に認知症の啓発活動に取り組む事が出来た事はとても嬉しく感じたひと時でした。今後も地域の皆様とともに啓発活動に取り組んでまいります。なごみの会の皆様、ありがとうございました。

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。

