

デイサービスからのお知らせ

レクリエーション

うちわを使って 洗濯ばさみすくい!



今回はお二人ずつ向かい合っただけの対戦形式です。テーブルの上にバラバラに置かれた洗濯ばさみをうちわを使ってすくい上げ、より早くボウルに入れた方が勝ち! 片手だけですくうのはかなり難しく、洗濯ばさみがテーブルから落ちそうになったり、すくえたと思ったらボウルに入れる寸前で落ちてしまったり。「簡単だと思ったのになあ・・・」なんて言葉も聞こえていました。

メニュー紹介

さんまの甘露煮

じっくり煮込んであるので、骨まで丸ごと食べられ、カルシウムがしっかり摂れる絶品メニューです。



豆腐のねぎ味噌チーズ焼き

豆腐屋さんの美味しいお豆腐を使ったアレンジメニュー。チーズとの相性が良くさっぱりとした味わいでした。



今月のお湯

松の香の湯



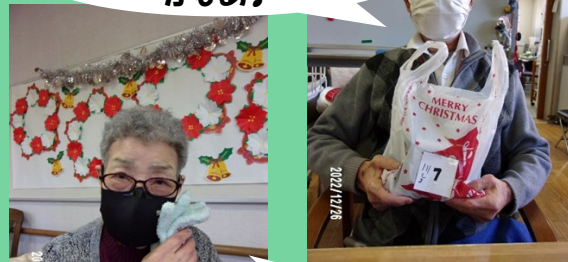
くじ引き大会

昨年末に恒例のくじ引き大会を行いました。一年の締めくくりに、皆様へささやかなプレゼント♪ 喜んで頂けたでしょうか。



何が当たるかしら?

いいもの入ってるかなあ♪



手袋が当たった!

地域のお宝紹介

いきいき健康づくり

場所:地区センター 体育室
第3木曜日13:30~

「いきいき健康づくり」は根岸地区の地域福祉保健計画(通称 ハッピー根岸)の取組事業の1つです。保健活動推進員の皆さんが中心となって、地域との繋がりを持ちながら、健康でいきいきと生活できるようにと、講師の先生をお呼びして体操を行っています。

12月は日ごろの成果を確認してみようということで、ダスキンヘルスレントさんのご協力を得て、体組成計により、筋肉量・バランス、骨密度を計測してみました。

健康寿命の延伸のためには、早くから健康づくりに取り組むことが大切です。自由参加で無料です。皆さまのご利用をお待ちしています。

注)休会の月もあります



坂下町 冬のふれあい祭り

毎年、12月には「餅つき」を開催していた坂下町ですが、コロナ禍、ずっと開催できずにいました。しかし、みんなで集まって何かしたい。子どもたちの笑顔を見たいという思いで、昨年、坂下公園で「ふれあい祭り」を開催しています。

グラウンドゴルフ、ペタンク、輪投げ、ストラックボールなどで体を動かし、賞品をゲットすると、子どもたちの笑顔も輝いていました。もちろん子どもから高齢者まで、坂下町以外の方も参加することができ、今回は138名の参加がありました。

坂下町内会の会員には、帰りに市販のお餅も配られました。(令和4年12月11日開催)



お問合せ: 根岸地域ケアプラザ 751-4801 坂井まで

ケアマネジャー ミニ情報

お口のSOS

~「お口のSOS!! そのままにしていますか?」~

入歯が合わない、壊れた。訪問歯科をどこにするの? 口腔ケアができない。むせる、飲み込みが悪い。歯が痛い、歯茎が腫れた。口臭がする...等 そんな時は「磯子区の訪問歯科」に相談してみても如何?...

※「磯子区在宅歯科医療連携室」(電話:080-8720-5526)では歩行が困難で通院ができない方などを対象とした訪問歯科診療の申し込みや、歯やお口のことでお困りの方の相談に対応しています。

ゴミ出しの悩み

~ゴミ出しが困難な世帯をサポート ☆「ふれあい収集」☆~

ご家族や身近な人の協力が困難で、自ら家庭ごみを集積場所まで持ち出すことができない「一人暮らしの方」が対象です。なお、同居者がいる場合でも状況により該当することがありますので必要な方は相談をしてみ下さい。

ゴミが玄関に出されていない場合は、異常がないか安否確認も行われます。お問合せは、根岸地域ケアプラザまたは、横浜市資源循環局磯子事務所(電話:045-761-5331)迄。

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。

