

デイサービスからのお知らせ

<いろいろ作って楽しもう！工作の時間>

～みんなで作ると面白いですね！～

○紙コップで作るけん玉○



紙コップを2つ貼り付けてけん玉のかたちを作ります。好きな絵を描いたり、シールを貼ったりして自分だけのオリジナルけん玉の完成！最後は全員でけん玉大会でした。

○七夕かざり作り○



今年は、七夕の短冊を風鈴飾りに仕立ててみました。

皆さんの願い事を書いたカラフルな短冊が風に揺られてとても涼し気な雰囲気です。

献立紹介

- ・サバの甘辛カレー風味焼き
- ・インゲンと車麩の含め煮
- ・さつま芋サラダ

「カレーにはお肉」とは限りません。実はお魚にも、特にサバにはカレー味が合います。

辛味を抑えてスパイスの香りを効かせた味付けで、白いご飯にももちろんよく合うおかずですよ。



今月の湯

ひまわりの香

夏の青空と太陽のような香りに包まれて爽やかな入浴のひと時をお楽しみください。



8-9月の予定



【オレンジミーティング】

9月は休会です

【オレンジサロン】

9月は休会です

【よろず相談のお知らせ】

西町よろず会館(西町会館)

9月9日(火)13:30-14:30

上町よろず会館(上町会館)

9月25日(木)10:00-11:00

東町よろず相談(東町会館)

9月27日(土)10:00-11:00

包括支援センターの職員が上記会場に向き、介護保険制度やサービスについてのご相談をお受けします。ご相談があるときは根岸地域ケアプラザ(045-751-4801)までご連絡ください。

【全ての共通事項】

持ち物

うち履き(踵のあるもの)、水分補給の飲料、筆記用具(講座のみ)

※暑い日が続きます。水分補給と日傘や帽子の着用で体調管理をしましょう！

また、少しでも体調がいつもと違うということがありましたら、無理せず、体を休めましょう。



みんなのカフェ

リアン
Lian

参加費¥100

開催日:9月4日(木)10:30~11:30

場所:横浜市根岸地域ケアプラザ

多目的ホール

壁かけ作り



カラフルな壁かけを作ります！

7月のリアンの様子

皆でお茶を飲みながら楽しく工作をしました。お家に持って帰り、ご自身で再度作っての方もいらっしゃいます。暑い日を涼みながら、皆でお茶を楽しみませんか？

次回、皆さんのお越しをお待ちしております！



包括支援センターだより vol.20



【梅雨に負けないの食養生】

～根岸ウォーキングマップを作る会～

6/24に管理栄養士の三宅弘美先生をお招きして、「梅雨に負けない食養生」の話をお聞きました。今回の講座では、食事で体調を整え、暑くても気温に負けず、体を動かせるように中医学の考えやレシピを教えて頂きました。

◆夏のおススメレシピ◆

「冬瓜とオクラのスープ」

夏に使いたい冬瓜。消化を助けるオクラ。ミョウガは体を温める働きがあります。

材料・分量（4人分）

冬瓜：1/4個、トマト：小2個、オクラ：8本、みょうが：2個

鶏ガラスープ：3カップ、塩・胡椒：少量

作り方

- ① 冬瓜のワタを取り、一口大に切る
- ② ガラスープを煮立て①の冬瓜と皮とワタも加えて冬瓜が柔らかくなるまで煮る
- ③ オクラは産毛を取り斜め切り、トマトはざく切り、みょうがは縦半分にして斜め切り
- ④ ②の冬瓜の皮とワタを取り出し、③を加えてさっと火を通し、塩・胡椒で味を調え、みょうがを天盛りにする

黒豆のお茶

薬膳では、黒い食材は腎の気を養うとされ、その代表的な食材は黒豆です。

余分な水分を出す働きもあり、また高たんぱく食品でもあります。

乾煎りして飲むのもよし、コンビニでお茶を買う時に意識してもよし。

夏に負けない体を作りましょう！



1・8月のデイサービス

○7月21日(月) **ハーモニカ演奏** < ザ・モニカース様 >

○7月24日(木) **落 語** < 秋風亭借金様 >

毎月不定期で、おり紙ボランティア<おいひめ>の皆様と作品制作を行っています。
デイサービスでボランティアをしていただける方、随時募集中です。

<七夕飾り作り>



<花火貼り絵>



<射的>



多彩なレクリエーションをまだまだ 企画中です。お楽しみに！

地域のお宝情報

町の情報
募集中

スマホサロン

ただいま活動中



スマートフォンを介して、サロン形式にする事で、人とつながる機会を持ち、身近な仲間にスマホを教えられるようになることを目的としています。

お互いが教えあい解決し、分かった、楽しかったを実感することができるようになり、楽しく学ぶ合う事が出来ています。ボランティアで教えに来て下さる方もその方その方に合わせて、ゆっくりと教えて下さるので安心です。ご興味がある方はお気軽にケアプラザまでお問い合わせください。

横浜市根岸地域ケアプラザ Tel 045-751-4801 (宮本)

8月のイベント情報

【 発達支援ルーム Honu Club 】

- *日時 8月22日(金) 9月9日(火)
9:00~13:00(1時間ごとの個別相談)
- *会場 2階 ボランティアコーナー
- *内容 子育て、学校、勉強、友人関係等で悩んで
いらっしゃる親子のご相談受付します。
- *申込 相談日 3日前までにお申し込み下さい。

【 親子の遊び場～ぽこぽこ 】

- *日時 9月12日(金)10:00~11:00
- *会場 2階 多目的ホール
- *内容 リズム遊び・手遊び・絵本読み聞かせ 等
- *対象 1~3歳児を対象としたプログラム
- *申込 8/10(金)電話にて受付いたします
<今後の予定>
開催日 10/10(金) 受付日 9/10(水)~

【 カラダに効く体操 】

★マットコース

- *日時 9月8日(月) 15:30~16:30
- *会場 2階 多目的ホール
- *内容 背骨を整え腰痛、ひざ痛に効果的な
身体づくりを行います
- *講師 加藤 美咲氏
- *定員 地域の方 先着20名
- *持ち物 長いタオル・飲料水・室内履き
- *申込 8/18(月)から電話にて受付いたします
※空きがある場合は当日参加(可)

親子のためのおはなし会

【 ぴよぴよちゃん劇場 】



- *日程 9月5日(金)11:00~11:30
- *場所 :2階 多目的ホール
- *内容 :読み聞かせ・パネルシアターなど
- *対象 :0~3歳児と保護者 先着10組
- *申込 :9月 受付中 9/3(水)まで
空きがある場合は当日、参加(可)

【 初心者のための金曜★夜ヨガ 】

- *日程: 8月22日(金) } 18:30~19:30
9月19日(金) }
- *場所:2階 多目的ホール
- *参加費:500円/1回ごとに
- *申込:受付中



リズムDEあそぼう

【 リトミック 】

- *日程: 9/9・10/14・28 11/11・25(金)
10:00~11:00
- *場所:2階 多目的ホール
- *対象:1~3歳児と保護者 先着10組
- *参加費:500円(1回100円)
- *申込:8/12(火)~9/3(水)
電話または窓口にて受付いたします



【 健康相談 】

- *医師 :林 武利氏 (林クリニック院長)
- *日時 :8月6日・20日(水)14:00~16:00
- *会場 :1階 相談室

根岸地域ケアプラザ公式
LINEアカウントです

お友達登録をお願いします

右のQRコードからアクセ
スすると詳しい事業チラシを見ることができ
ます。



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、改善してほしい事
などお伝えください。館内設置のご意見箱または右のQRコードをご利用ください。



笑福ホルダーってご存じですか!?



「笑う門には福来る」からもじった**笑福ホルダー**です。
元気なうちから緊急連絡先などを登録することにより、
万が一に備える根岸地域ケアプラザ包括圏域独自のシ
ステムとなります。

どのような時に有効しますか?

転倒した…体調が悪くなった…など外出先で具合が悪
くなった時に、キーホルダーを持っていることに気づいた
方が**横浜市根岸地域ケアプラザ**に連絡してくれるかもし
れません。**緊急連絡先や連携先(病院、警察など)への連
絡は、横浜市根岸地域ケアプラザから行います。**連絡して
くれた方に個人情報知られる心配はありません。



詐欺に利用されないか心配です…

写真を見てもらうとわかるように、キーホルダーには個人情報の記載はありません。万が一、
警察署や救急隊などの消防署、区役所、病院の方と情報のやり取りをする際は、実際にその職
員が存在するか確認の意味も含め、こちらから連絡し、確認した上で情報提供します。

またこのシステムを稼働させるにあたり、磯子警察署の方にも企画する会議に参加して頂いて
います。詐欺への利用を防止のため、キーホルダーに磯子警察署の名前を入れさせて頂いて
います。

登録したい!どのようにすればいいですか?

まずは、**横浜市根岸地域ケアプラザ(045-751-4801)**へご連絡ください。



☆すでに登録している方☆

毎年8月は、登録状況の変更などをご連絡頂く月となっています。「元気にやっている
よ」「介護保険のサービス使っているよ」などなんでも構いませんので、一度お声を聞かせ
て頂けると助かります!担当者不在の場合は、折り返しをさせていただきますので、よろしくお
願い致します。

◆訪問の家からのお知らせ◆

当法人への寄附金は、ご寄附をいただいた方の「所得税(国税)」の所得控除及び「横浜市の個人市民税」「神奈川
県の個人県民税」の寄附金税額控除の対象になります。(但し¥2,000を超えた額が控除対象です・寄附額¥2,001以上)
※ご不明な点は訪問の家 本部事務局(045-894-4640)へお問い合わせ下さい。