

「住んでよかった！」 みんなが思える まちづくり

さくらだより。

平成24年 5月号

～今さらきけない?! お弁当の基礎～

知って作って食育講座

家族全員分のお弁当づくりは大変です。大人と子供と同じ味付けで良いのか、夏に傷まないか、嫌いなものをいかに食べさせるか…悩みは尽きません。そんなあなたにお届けする「知って作って食育講座」。先輩主婦がお弁当づくりの基礎の基礎について伝授します。美味しくするための講座、聞きに来てください♪



対 象：未就学児のいる親子さん（じいじばあばとの参加も歓迎♪）

募集人数：**10組**

講 師：**食生活等改善推進員(戸塚区 ヘルスマイト)**

日 程：**平成24年6月10日(日)**

時 間：**10:00～12:30**

内 容：**お弁当づくりの基礎・試食**

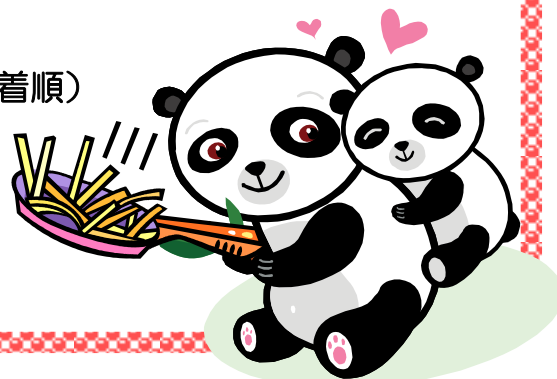
- ・スキなくスキマなく！お弁当づくりのコツ
- ・皆で調理！（牛乳パックでミートローフ、きゅうりとパインのサラダなど）

持 物：エプロン・三角巾・マスク お弁当箱（タッパーなどの入れ物でも OK です）

参加費：**500円（1家族分です）**

申込開始：5月21日（月）10時から電話にて（先着順）

☆申込・問合せはこちら☆
横浜市上倉田地域ケアプラザ
TEL：865-5700



エアロビクスサポーター募集

中学生のダンスが必修になり、今注目度の高いダンス。

ケアプラザでは、個別支援級に通う小学3年生～中学生の生徒さんと一緒に放課後の時間を使い「エアロビクス」の練習をしています。

そんな生徒さんと一緒にエアロビクスを踊ってくれるサポーターを大募集しています！

丁寧に教えてくださるので、初心者や自信のない方でも大丈夫！

まずは見学から、おまちしています！

学生さんも歓迎です♪



開催日 毎月第2火曜日 15:30～17:30

内容 エアロビクス(本格派!)

持ち物 タオル 運動のしやすい靴

お問い合わせは…、上倉田地域ケアプラザ「地域交流」まで♪

お医者さんの健康相談

「ちょっと気になるけど、こんなことお医者さんに聞いて良いのかしら？」

病気や健康に関するそんな疑問ありませんか？

ケアプラザでは協力医にいらしていただき、地域の方の疑問や相談に応じています。

健康管理や、上手な病院へのかかり方など日頃の健康について、ご相談ください。

日時: 第2, 3, 4火曜日 12時45分～13時45分

(5月は8日, 15日, 22日 6月は12日, 19日, 26日)

場所: 上倉田地域ケアプラザ 地域ケアルーム

先生: ながのクリニック 永野院長 (専門は胃腸科)

定員: 先着各2名程度(お一人15分程度)

申し込み方法 電話か直接ケアプラザへ。

※ 事前の予約が必要です。当日10時までにお申込下さい。

※ 日程に変更がある可能性があります。

申込先: 上倉田地域ケアプラザ「健康相談」係まで



健康ライフ講座

いつまでも自分らしく元気にすごせるよう、健康づくりについて学んでみませんか？

家でも出来るような
体操が知りたい！

食事はどういうことに
気をつければいいの？

最近、食事の時に
むせやすくなった。何か
予防する方法は？

正しい歩き方で、認知
症を予防したい！！

巻き爪やたこ……。
足の手入れ方法って知りたいけ
ど聞く機会がない。



対 象：65歳以上の方 10名

日 程：6月14日（木）頭脳スポーツゲーム、介護予防の必要性について

6月21日（木）栄養講座（バランスの良い食事の摂り方など）

6月28日（木）健口講座（お口のケアの仕方など）

7月 5日（木）フットケア（足のお手入れの仕方、靴の履き方など）

7月12日（木）ウォーキング はまちゃん体操

時 間：10:00～12:00（初日と最終日は12:30終了）

場 所：舞岡地区センター

（横浜市営地下鉄 ブルーライン「舞岡駅」下車 徒歩4分

江ノ電バス「桜堂」下車 徒歩1分）

参加費
無料

申込方法：5月11日（金）10時より電話・窓口にて（先着順）

申込・問い合わせは...上倉田地域ケアプラザ 電話：865-5700

デイサービスだより

上倉田地域ケアプラザのすぐ前は、桜で有名な柏尾川です。



桜の頃には特等席でお花見です。満開の桜に、満面の笑顔が咲きました。

室内では、オカリナ・サクソ演奏やファミリーコンサートなどが催されました。

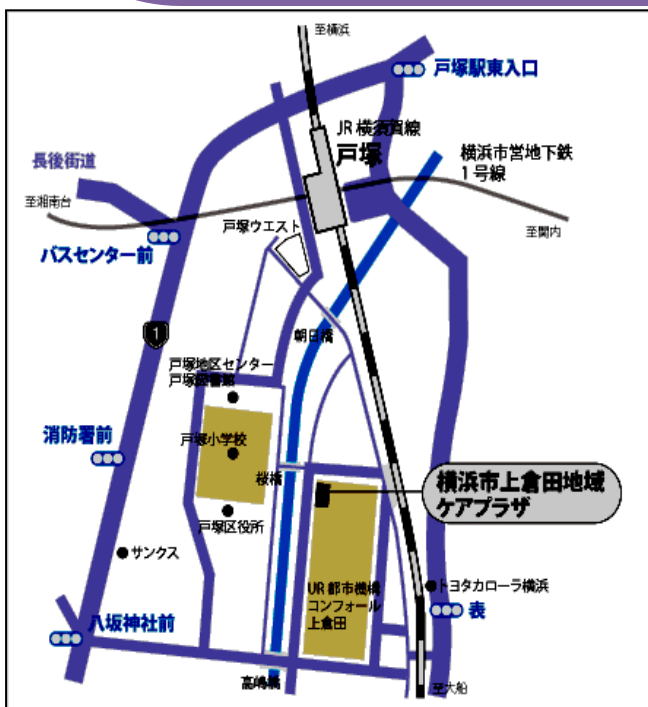


デイサービスでは、ボランティアさんを募集しています。レクリエーションや業務の補助、利用者様とお話して下さる方をお待ちしています。

時間は10時～16時のうち都合のよいお時間で利用者様のお話し相手、浴後のドライヤーかけ、お茶出し、外出レクリエーションの参加など
電話 045-865-5700 担当 亀島・橋本

ヨコハマいきいき
ポイント対象

ケアプラザ案内図



～お申込・お問い合わせ～
横浜市上倉田地域ケアプラザ

横浜市戸塚区上倉田町 259-11

電話：045(865)5700

相談用：045(865)5701

FAX：045(865)5711

E-mail：kamikurata@hirakukaicp.or.jp

地域ケアプラザは、様々な住民の暮らしやすい生活を支援する地域の福祉施設です。

ケアプラザには、福祉保健相談窓口があります。住民の方の生活を豊かにする講座を行ったり、高齢の方が利用するデイサービスや、介護保険に携わるケアマネジャーがいます。

これらの機能が連動して、地域に住む様々な方への支援をしていきます。

ケアプラザは「変わりゆく戸塚」を、住民と同じ目線で見つめていきます。

さくらだよりは、下記のHPでも見る事が出来ます。

http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html