

冬

発行:横浜市上飯田地域ケアプラザ

発行年月日:令和4年1月1日

〒245-0018

横浜市泉区上飯田町 1338-1

TEL 802-8200 FAX 802-6800

(ホームページ)

<http://www.kamiida.sakuraweb.com/>

いずみ一番館



明けましておめでとうございます。

皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年も新型コロナウイルスにより私たちの生活に大きな影響がありました。

今後も基本的な感染対策を続けながらの生活が必要となりますが、人とのふれあい、支え合い、やさしいまち上飯田を目指す地域の皆様と一緒にケアプラザも一步一步着実に前に進んでいきたいと存じます。上飯田地域ケアプラザ職員一同、地域の皆さまのお役に立てるよう取り組んでまいります。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

横浜市上飯田地域ケアプラザ 所長 飯田 守



上飯田団地の第一集会場で毎週水曜日に

開催されているコミュニティカフェで

「いきいきサロン」を開催しました。

内容はフラワーアレンジメント。

可愛いサンタさん、雪だるま、トナカイは

講師の方のお手製です♪



ねっころんでゴーロゴロ! 親子でゆったいのんびりサロン♪

日時:毎月第1月曜日 9:30~11:00(出入り自由)

場所:上飯田地域ケアプラザ

内容:マット遊び・おもちゃ遊び

※マットとおもちゃは使用前後に消毒しますのでご安心ください

持ち物:飲み物(自分専用)など

対象:就学・就園前の親子(申し込み不要)



地域包括支援センター



地域包括支援センターは、福祉・保健・介護の専門的な相談窓口として各ケアプラザに設置されています。相談料は無料です。

ケアプラザ協力医からのお話

宮澤内科クリニック 宮澤志朗先生

体を温めるものを食べて寒い冬をのりこえましょう

寒い日が続いていますが、皆さんお元気にお過ごしでしょうか。寒い冬は免疫力が低下したり活動量が減ることで筋肉量も減少してしまいがちです。

そこで寒い冬には意識して体を温める食材を食べるようにしてみましょう。

ご存じのように基本的にはその季節の食材を食べることが健康に良いとされています。

冬にトマトやキュウリなど夏の野菜を生野菜で食べ過ぎると体を冷やしてしまい、健康に悪影響がでることもあるかもしれません。

体を温める食材としては生姜や南瓜が有名ですが、他にはどんなものがあるでしょうか。

野菜では、①冬が旬、②地面の下で育つ、③色が濃いものなどが体を温めてくれます。

例えば、人参、ネギ、玉ねぎ、ゴボウ、れんこん、ニラ、にんにくなどです。

果物では、寒い地方でとれるものが体を冷やしにくいとされています。

例えばリンゴ、ぶどう、サクランボ、オレンジ、いちじくなどになります。

その他に味噌や醤油、納豆、漬け物、ヨーグルトといった発酵食品も体を温める効果があります。

生姜を入れたスープや根菜類を入れた味噌汁を食べて寒い冬をのりこえましょう。

最後に、冬は塩分が多くなりがちなので気をつけて下さいね。



ケアプラザ協力医による健康相談会を実施致します。

ご希望の方は連絡をお待ちしております。

045-802-8200 / 担当：包括

ちょこっと豆知識💡 「七草粥」と「春の七草」

7日は松の内(一般的には1/1~1/7)の最終日にあたるので、正月のごちそうに疲れた胃をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給にもなることから、この日に七草粥を食べることで新年の無病息災を願うようになりました。七草粥の七草は「春の七草」をさします。

春の七草…セリ・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

通所介護(デイサービス)

通所介護(デイサービス)は、日帰りで通う介護施設で、食事や入浴などのサービスを提供しています。レクリエーション等も用意され、保険料(一部自己負担)で随うことができます。



新年あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひいたします

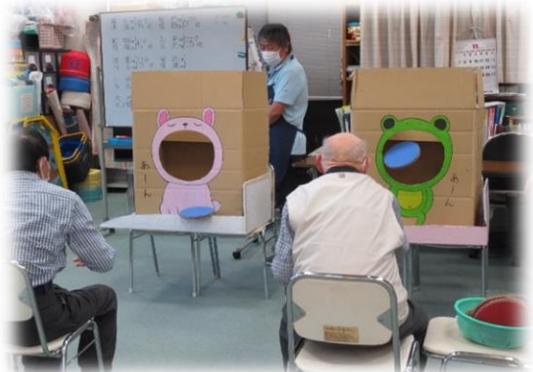


お寿司を食べました〜♪

食事イベントとして、握りずしを提供させていただきました！厨房で握ったお寿司をたくさんお召し上がりいただきました♪おかわりも用意して、思う存分お楽しみいただきました♪



寒い冬がやってきました👩



今年もデイサービスに冬がやってきました〜！サンタクロースや雪だるまが皆様をお出迎えしてくれています♪さむいさむい季節ですが、みんなで体操やゲームと一緒に身体を動かし、寒さを吹き飛ばす勢いで元気に取り組んでいます！クリスマス週間には食事の特別メニューを用意させていただきました、季節の移ろいを楽しみながら体感していただければと思っています♪

地域の情報発信

地域の行事や取り組みを各地区社協の会長や自治会の方に教えて頂きました。各地域によって取り組みが異なります。一部をご紹介します。お住まいの地域にご確認下さい。



上飯田団地

上飯田団地コミュニティカフェ

上飯田地区

脳いきいき教室

いちょう団地

いちょうサロン

<p>日時：毎週水曜日 10:00～11:30 場所：上飯田団地第1集会場 内容：交流会 (お茶飲み、ぬり絵、カラオケ) 会費：なし</p>	<p>☆中屋敷教室 曜日：第1・3 水曜日 時間：10:00～12:00 場所：中屋敷自治会館 会費：100円</p>	<p>第3木曜日 13:30～15:00 場所：いちょうコミュニティハウス 内容：交流会 (小物づくり、イベント、その他) 会費：内容によります</p>
--	---	--

生活支援コーディネーターの

上飯田町ぶらり訪問記

其12『あおぞらスーパーヴィラ泉』

～地域住民のみなさまへ恩返し～



『ちょっと買い物をするのに、とても便利です。』こう語るのはヴィラ泉の近隣住民の方。そう今日はヴィラ泉の駐車場を開放し、出張販売を始めた「あおぞらスーパーヴィラ泉」に来ました。ここでは「ローソン」「いずみのさとホップ」「パン屋」と3つの事業所が毎週交代で来所し施設の入居者さんと地域住民に向けて販売を行っています。この取組を考えたのはヴィラ泉の方です。きっかけは2年前の台風による大規模停電になった際、近隣のみなさまから無償で発電機などを提供していただき優しい言葉までかけてもらったことで、この時の恩返しをしたいという思いから始めたのが今回の出張販売です。

『入居者さんはもちろん、近所の皆さまにも楽しんでいただき交流もできれば』と施設長の梅田さん。また入居者さんは『目で見て買い物するのは楽しいわ。毎日来てくれないかしら』と満面の笑みで楽しんでいたのが印象的でした。まだまだ始まったばかりで、試行錯誤の日々。令和4年1月からは販売時間や内容を少し変更して、入居者さんや地域住民の方々に楽しんでいただきたいと、スタッフ一同張り切っていました。春頃には買い物をしながら、ちょっとした交流を楽しんでいる事を想像しつつまた伺ってみようかと思いました。

【露口 能秀】

年末年始のお知らせ

上飯田地域ケアプラザは 12月29日 から1月3日までお休みです

