

ケアプラザからのお知らせ

協力医による医療講演会「ヒートショックのお話し」

～寒くなるとよく耳にする「ヒートショック」ってなんだろう？～

入浴中の死亡事故は年間で19,000人とも言われています。特に冬場は夏場の3～7倍多くみられており、原因の一つとして気温の低下が考えられています。急激な温度差によっておこるヒートショックにより、入浴中の体にどのような変化を起こすのか、詳しいお話を聞いて、予防につとめましょう！

講師：石川クリニック院長 石川 雅健先生（麦田地域ケアプラザ協力医）

日時：令和2年11月12日（木）10時～12時

場所：麦田地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：15名（お申込み先着順）

申込方法：来所またはお電話にてお申込みください。

電話：045-664-6023



令和2年度介護予防普及強化事業 後期開催

麦田健康ヨガクラブ

みんなで楽しく健康づくり！



一人でやるのはなかなか続かない…だけどみんなで一緒に取り組めば楽しい！

健康寿命を延ばして自分らしく、生きがいのある毎日を過ごすために…はじめてみましょう！

第1回	10月22日（木）	9時45分～11時45分	健康ヨガ
第2回	11月26日（木）	9時45分～11時45分	健康ヨガ
第3回	12月24日（木）	9時45分～11時45分	健康ヨガ
第4回	1月28日（木）	9時45分～11時45分	健康ヨガ
第5回	2月4日（木）	13時30分～14時30分	口腔ケア
		14時45分～15時45分	栄養指導
第6回	2月25日（木）	9時45分～11時45分	健康ヨガ

実施中の事業

※予定を変更する場合があります。お問い合わせください。

- 麦麦ハッピーくらぶ…第3木曜日13時～
- 月曜喫茶室…第2・第4月曜日13時30分～
- ふれあいサロン…第2木曜日13時～
- 麦田子育てサロン…第4水曜日 10時～（2部制）
- 西之谷読み聞かせ…第1水曜日 10時半～
- 障害者余暇活動クラブQ…第4金曜日 18時～

ボランティア募集

ケアプラザでの取り組みを一緒に考えたり、お手伝いして下さる方を募集中です。地域にお住まいの方でもそうではない方も、年齢も問いません。地域で活動したい！という方、どんな活動があるの？という方も、まずはお気軽にご連絡くださいね(^^)！



横浜市麦田地域ケアプラザ

〒231-0849

横浜市中区麦田町 1-26-2

TEL:045(664)6023

FAX:045(664)6075

JR→石川町駅下車徒歩10分

バス→いずれも「麦田町バス停」下車

桜木町方面より

21・99・101・105・106 系統

本牧方面より

99・101・105・106 系統



回覧

おおむぎこむぎ

令和2年10月号（第99号）

横浜市麦田地域ケアプラザ

〒231-0849

横浜市中区麦田町 1-26-2

TEL:045(664)6023

FAX:045(664)6075

発行責任者:所長 桐 洋生

バテない身体は食生活から！



～食生活等改善推進員（ヘルスマイト）さんに教えていただきます！～

みなさん こんにちは！

中区食生活等改善推進員（中区ヘルスマイト）です。

『わたしたちの健康は わたしたちの手で』をスローガンに食を中心とした健康づくりを地域の皆さんにお伝えしているボランティア団体です。地区ごとに分かれて、自主的な活動や区役所との協同事業を開催しています。

毎日元気に過ごすには、3食しっかり食べること、すなわちバランス良く食べることが大切です。感染症予防、熱中症予防には食事バランスを考えた次の図を思い出しながら献立を考えてくださいね！

1日3食しっかり食べるとは、バランス良く食べることです。

私たちは、毎日食事をします。食事は生涯にわたり私たちの心とからだを育みます。

1日3食しっかり食べて、子ども、大人も、元気に毎日を過ごしましょう。



▽主食とは…ごはん、パン、麺類などおもにエネルギーのもとになり、体を強くします。

▽副菜とは…野菜、きのこ、いも類、海藻類など体の調子を整え、体を病気から守ります。

▽主菜とは…肉、魚、卵、大豆製品などおかずの中心になるもので、体を大きくします。

乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト等)や果物を加えると、さらにバランスアップ!!

SNS はじめました！

麦田地域ケアプラザ公式 Facebook ページと LINE を開設しました。講座のお知らせや地域の情報など発信していきますので、いいね！やお友だち登録をお願いいたします。

【Facebook】 【LINE】



もくじ

- 【1面】バランスの良い食事・SNSについて
- 【2・3面】教えてむぎたん・マスク寄付・健康レシピ・くるくるマルシェ
- 【4面】ケアプラザからのお知らせ





教えて！むぎたん★

「防災」について



最近、大雨や地震などの自然災害に見舞われている日本。お互いに助け合うことの大切さとともに、自分の身を自分で守るための備えも必要になってきています。家族との連絡手段や備蓄の確認、地域の避難所の場所や助けが必要な方など、災害時に向けて必要なことを日頃から確認しておくことが重要です。

ご自分の住んでいる地域は、洪水浸水想定区域…？土砂災害警戒区域…？
避難のサインはテレビやラジオ、横浜市からの情報とあわせて、外の状況を見ながら判断しましょう。
土砂崩れが心配な方は、**小石がパラパラ・斜面に亀裂・斜面に湧き水** といったサインに注意しましょう。

横浜市総務局
危機管理部地域防災課
マイ・タイムラインより

警戒レベル3→避難準備・高齢者など避難開始
警戒レベル4→避難勧告、避難指示（緊急）などが出たら…

ご自身が住んでいる場所の**指定避難場所**を
チェックしておきましょう。



避難とは、「難」を「避」けることであり、安全を確保することです。避難場所へ行くことだけが避難ではありません。あらかじめ、親戚や友人の安全なお宅などを避難場所としておくなど必要に応じて周囲と相談しながら決めておきましょう。避難場所で支給される食べ物や生活品には限りがあります。ふだんから緊急時の食料品や日用品を意識して防災備蓄しておくのもいいですね！(^_^)

ウイルス対策用の除菌
シートやマスク、体温計
も忘れずに！

ハザードマップ



ステップ①

住んでいる地域の
危険性を把握！
ハザードマップはお
近くの区役所やイン
ターネットで確認で
きます。

ステップ②

気象情報・避難情報
を理解しよう！
警戒レベル1～5



ステップ③

情報収集手段を把
握しよう！



ステップ④

避難行動を理解し
よう！



ステップ⑤

非常時の持ち出し
品を準備しよう！
※避難所にも備蓄は
ありますが、数が限
られています。



- ・救急、安全
…常備薬、眼鏡、救急セット等
- ・貴重品
…保険証、印鑑、通帳等
- ・水、食料
…非常食、ミルク等
- ・日用品
…携帯ラジオ、懐中電灯、トイレパット等
- ・衣類
…ヘルメット、手手、レインコート等

マスクのご寄付 ありがとうございました！

6月から設置した「マスク回収ボックス」ですが、設置から2か月が経過し、**441枚**のマスクが集まりました！たくさんのご寄付ありがとうございました。いただいたマスクは、地域のボランティアさん、お楽しみ食事会参加者、訓盲院の皆さまなどへお渡しし大変喜んでいただいております。マスクの供給が少しずつ増えてきたことから、ボックスは8月末で撤収いたしますが、今後もコロナ禍においてケアプラザができることを検討中です。



おいしいお野菜販売！ くるくるマルシェが開催♪

地元横浜の農家で採れた新鮮なお野菜の販売をします。お買い物に行くのに遠くて大変…採れたてのお野菜が食べたい！という方や、通りがかりの方などもぜひお越しくださいね。農家さんとの顔の見える関係を大切に、地元横浜をこよなく愛する方々が販売しています。

日時：10月28日（水）10時～14時
場所：麦田地域ケアプラザ 玄関先

売り切れ次第終了とさせていただきます。
※エコバッグをご持参ください。

主催：NPO法人スーリールファム
仕入れ販売：驛（うまや）テラス

～やってみよう！健康レシピ～ 豆腐のステーキ キのこあんかけ

淡泊な豆腐にあんかけをプラスして、メインのおかず。エビとキノコのうま味であっさりとおいしくいただけます。

【材料】2人分

- (1人分 エネルギー174kcal、食塩相当量1.1g)
- 木綿豆腐…200g
- 小麦粉…小さじ2と2/3
- 油…小さじ2
- エビ…40g
- 生シイタケ…50g
- シメジ…50g
- アサツキ(2cm長さ)…10g
- だし汁(注)…2/3カップ

【作り方】

1. 豆腐は水切りをし、4等分して小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、①を両面色よく焼く。
3. エビは背わたと殻を取り、2～3つに切る。生シイタケはそぎ切り、シメジは小房に分ける。
4. だし汁を温め、③とAを入れ、2～3分煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、アサツキとおろしショウガを加える。
5. 器に②を盛り、④をかける。

注！簡単だしの取り方：かつお節 6gを茶こし付の急須に入れ、熱湯 200mlを注いで1分間ほど置くことでできがり！

- A[しょうゆ・みりん 各小さじ2]
- 片栗粉…小さじ2/3
- ショウガ(おろし)…1かけ



麦田地域ケアプラザ カレンダー

令和元年9月26日発行

横浜市麦田地域ケアプラザ
〒231-0849
横浜市中区麦田町 1-26-2
TEL : 045 (664) 6023
FAX : 045 (664) 6075

令和2年10月～令和2年11月

10月



- ★ …主に高齢者対象
- ♥ …主に子ども対象
- …主に障がい者対象
- ◆ …その他

麦田地域ケアプラザ以外の場所で開催する事業も掲載しております。

日	月	火	水	木	金	土
				1 9:45～11:45 麦田健康ヨガ ◆	2 10:00～11:10 赤ちゃん学級 ◆	3
4	5 10:00～ 子育て相談 ♥	6	7 10:30～11:00 西之谷読み聞かせ (麦田CP) ♥ 10:00～ 高齢者住まいの相談	8 13:00～15:00 ふれあいサロン ★	9	10
11	12 10:00～ 子育て相談 ♥ 13:30～15:00 月曜喫茶室 ★	13	14	15 13:00～14:00 麦麦ハッピーくらぶ ★	16	17
18 休館日	19 10:00～ 子育て相談 ♥	20	21	22 9:45～11:45 麦田健康ヨガ ◆	23 18:00～20:00 クラブQ ●	24
25	26 10:00～ 子育て相談 ♥ 13:30～15:00 月曜喫茶室 ★	27	28 10:00～11:30 むぎた子育てサロン ♥	29	30	31

11月



- ★ …主に高齢者対象
- ♥ …主に子ども対象
- …主に障がい者対象
- ◆ …その他

日	月	火	水	木	金	土
1	2 10:00～ 子育て相談 ♥	3	4 10:30～11:00 西之谷読み聞かせ (麦田CP) ♥ 10:00～ 高齢者住まいの相談	5	6 10:00～11:10 赤ちゃん学級 ◆	7
8	9 10:00～ 子育て相談 ♥ 13:30～15:00 月曜喫茶室 ★	10	11	12 13:00～15:00 ふれあいサロン ★	13	14
15 休館日	16 10:00～ 子育て相談 ♥	17	18	19 13:00～14:00 麦麦ハッピーくらぶ ★	20	21
22	23 10:00～ 子育て相談 ♥ 13:30～15:00 月曜喫茶室 ★	24	25 10:00～12:00 むぎた子育てサロン ♥	26 9:45～11:45 麦田健康ヨガ ◆	27 18:00～20:00 クラブQ ●	28
19	30 10:00～ 子育て相談 ♥					