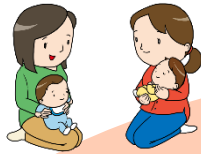


# \*ケアプラザからのお知らせ\*



## 親子で♪食育講座

親子で栄養バランスについて楽しく学びます。中区ヘルスメイトさんによる、簡単レシピの実践も…♪

日時：3月21日(月・祝日) 10:30~11:45

場所：麦田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：未就学児の親子

定員：10組

参加費：無料 申込：麦田地域ケアプラザ



## 麦田くるくるマルシェ

日時：2月23日(水・祝日) 10:00~13:00

場所：麦田地域ケアプラザ 1階

どなたでもお気軽にいらしてください！  
お買い物のお悩みもご相談ください。



## 地域情報を発信するLINE(ライン)はじまっています！

### 鷺山・竹之丸

町内会長自らが発信！コロナワクチンについての情報を迅速に発信するなど、地域のためになる情報を日々発信しています。現在お友だち登録者数は200人超え。鷺山竹之丸地域にお住まいの方もそうでない方も参考になる内容です。



鷺山竹之丸 LINE

### 麦田地域ケアプラザ

ケアプラザの事業情報などのお知らせを中心に、地域の情報も発信しています。お気軽にお友だち登録してくださいね！



麦田地域ケアプラザ LINE

# 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  
MAIL:mugita@yokohamashakyo.jp

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・101・105・106 系統  
本牧方面より  
101・105・106 系統



# おおむぎこむぎ

毎月第4水曜日

## くるくるマルシェのお野菜たちで つくってみよう！

<紫いも>

きれいな紫色のいもようかん！おいも本来の甘味で上品な味。触感も癖になります。麦田町にお住いの方が作りました♪

いもようかん



きんぴら

麵つゆごま和え



<菊芋(きくいも)>

食べやすい大きさに切って電子レンジで3分。柔らかい部分とシャキシャキ触感の両方が味わえて、ずっと食べていられます！生でも食べられますよ！

<ヤーコン>

前回の広報紙でご紹介した栄養満点のヤーコン。生でも食べられますが、きんぴらにさせていただきました！味が良くしみ込んでおいしい！

豚肉と  
ブロッコリーの  
炒めもの



<ブロッコリー>  
豚肉との相性抜群のブロッコリーでした(^^)!

<大根>

立派な大根だったのでどう調理するのかわくわくでしたが、地域の方が凝った逸品を作り、ご紹介くださいました！八角とごま油の香りがいい香り♪

酢漬け



マルシェで買ったもので作ったお料理のお写真を、どしどし麦田地域ケアプラザにお送りください！広報紙やSNSなどでご紹介させていただきます♪こだわったポイントもぜひ教えてください！毎月第4水曜日は、麦田くるくるマルシェを開催しています。お散歩がてらに、お気軽に遊びに来てください!(^^)!

明けましておめでとうございます。  
今年も皆さまと一緒に、地域を舞台に色々なことに取り組んで参ります。  
2022年もどうぞよろしくお願いいたします。  
麦田地域ケアプラザ 一同



もくじ

【一面】マルシェレシピ紹介  
【二面・三面】各種開催報告・麦田町あんしん見守り部会報告  
【四面】ケアプラザからのお知らせ



# 介護予防講座 今年度終了しました★



地域包括  
支援センター  
末吉 弥生

今年度の介護予防講座がすべて終了しました！  
前期がフラダンス教室、後期がウォーキング教室という内容で、どちらも好評で皆さん元気にご参加いただきました。

フラダンス教室・ウォーキング教室ともに、参加者から「今後も続けたい」という声があり、昨年度実施したヨガは自主サークルが結成され、活動が続けられています。フラダンスの方もサークル結成中です。

介護予防講座は、ケアプラザ内のみならず、麦田地域ケアプラザの担当の第3地区内で、それぞれの地域に合わせた内容で開催します。お住いの地域で開催してほしい！ご希望がございましたら、ご相談ください。



## 高齢者サロン「麦麦ハッピーくらぶ」で福祉用具の体験会を開催しました！



11月18日（木）、ホクゼン・アメニティサービスの方々が福祉用具についてご紹介してくださいました！

車椅子、ベッド、杖に加え、自分の歩き方の特徴がわかるアプリを使って、どのような運動の仕方が効果的か？がわかるという、ハイテクなものも体験させていただきました！「私にはまだ早い…」とされている方も、楽しく体験しながら今後に向けて考えることができる機会となりました。

企画の段階からていねいにご相談に乗って下さり、当日はたくさんの福祉用具をお持ちくださいました。ありがとうございました！

## 11月27・28・29日 団体交流会を開催しました！

麦田地域ケアプラザに登録している貸館団体の交流会を開催しました。感染症対策で、今回はオンラインでの参加も可としたところ、参加した20団体中4団体がオンラインから参加してくださいました。

自己紹介や団体紹介をしていただいた後の質問タイムでは、具体的にいつ活動しているのか、年齢層はどれくらいか…？募集しているのか、等々活発に交流されていました(^-^)/

昨年はコロナ禍で開催ができず、今回も何とか開催が実現した形になりましたが、ご参加いただいた皆さま、どうもありがとうございました！



# 麦田町あんしん見守り部会

～ひろがる見守りの輪～

昨年4月から立ち上がった麦田町町内会の「あんしん見守り部会」。民生委員さんや、町内会役員さんのみならず、昔から住んでいてこの地域に詳しい住民の方も「見守りサポーター」として活動しています。

訪問活動をはじめ、日々の何気ない見守りや声掛けで、地域に安心がひろがる取り組みです。消防とも連携し、乾燥の時期に心配な火災への注意喚起も行いました。

防災の観点から、自然災害が起きた際に適切なサポートができるような仕組みづくりについても、同時に話し合われています。

見守りサポーターになります！という方や、見守りが必要だと感じる方は、麦田地域ケアプラザまでお気軽にご連絡ください。



月一度の定例会で、気づいたことや気になったことなどが話し合われています。



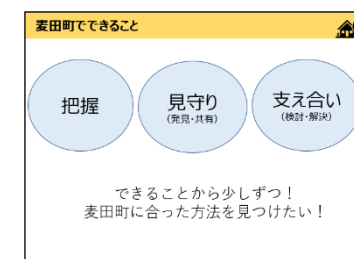
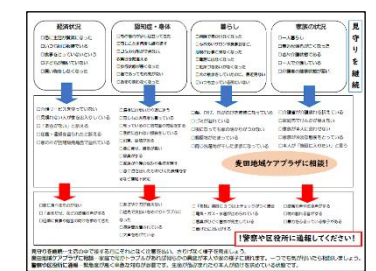
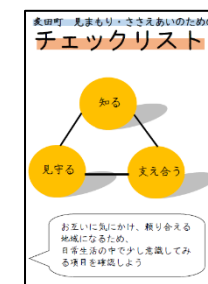
火の元にご注意ください！



中区の消防の方々と一緒にお宅を訪問しました。災害時にどのようなサポートが必要か把握するための用紙も活用されています。



麦田町の大きなマップを使い書き込んでいきます。



部会で使われている資料たち