



# はぁとらんど

令和4年8月1日 第164号

発行(年6回発行)  
横浜市並木地域ケアプラザ  
金沢区富岡東2-5-31  
TEL 775-0707  
FAX 775-0877  
発行責任者所長 北村公典



## 地域食堂 みんなでごはん

～活動のご紹介～

6月11日(土)「富岡サロンジュピのえんがわ」訪問



土曜日の朝、並木地域ケアプラザのキッチンでは、朝から40食分のお弁当作りが始まります。

本日のメニューは、野菜たっぷりのドライカレー！作っているのは、「みんなでごはん」の5人のスタッフ。皆さん手際が良く、野菜を切る音が気持ちよく響きます。

代表の三上さんにお話を伺いました。

「コロナが始まる前は、ここで作って、大人も子どもと一緒にワイワイ食べていました。新型コロナウイルス感染拡大により、みんなと一緒にふれあうことはできない…でも、ここで『つながり活動』を止めるわけにはいかない。そこで、地域の方々のご協力の基、お弁当の配食をすることになりました。でき上がったお弁当は、『富岡サロンジュピのえんがわ』にて予約の方にお渡ししています。今は人数限定ですがテーブル席でお食事をいただくこともできます。」

「富岡サロンジュピのえんがわ」に訪問すると、元気な兄弟がお母さんと、カレーを受け取りに来ていました。5人兄弟で、ママは子育て真っ最中！「みんなでごはん」の常連さんです。

サッカーの帰りに寄った、姉弟の2人も常連で、いつもジュピのテーブル席で食べていくそうです。スタッフともすっかり仲良しで、親戚のうちに遊びに来たような感じで、くつろいでいました。

食事の前後は恒例の紙芝居。劇団経験のあるスタッフが、演じたり、歌ったり、お話に引き込まれます。地域にこんな素敵な居場所があると、大人も子どももとても癒されますね。

「コロナが収束したら、また以前のように人が集まって、ごはんを一緒に食べたい！」とスタッフの皆さんは、口を揃えて仰っていました。



美味しい！愛情と栄養満点！

### 地域食堂 みんなでごはん

毎月第2土曜日 『カフェナミキ』

毎月第3土曜日 『富岡サロンジュピのえんがわ』

☎参加費：みんな 100円(変動あり)

代表：三上 千代子

TEL：090-6923-8783

✉：cony.11.422@gmail.com



# MEN'S カレッジ

～自分の身体と向き合う～

第1回 9月13日(火) 14:00～15:30

第2回 9月27日(火) 14:00～15:30

会場：横浜市並木地域ケアプラザ(2階多目的室)

参加費：無料(先着10名)

対象：金沢区在住65歳以上の男性※2回共、参加できる方

講座内容：1回目 体力測定+運動指導 身体の筋力バランス、姿勢のチェック!

脳トレやフレイル予防体操

：2回目 脳トレやフレイル予防体操(チューブを使ったトレーニング)

持ち物：運動できる室内履き・飲み物・汗拭きタオル・マスク・動きやすい服装

講師：株式会社 KEEP UP インストラクター

申込：8月15日(月)より申込開始 受付時間9:30～

電話または窓口にてお申込みください。 並木地域ケアプラザ(担当:細谷)

9月並木ティールーム

## 珈琲の淹れ方講座

日時

9月14日(水)  
13:30～15:00

ご自宅で美味しいコーヒーを淹れる知識と技術を学びます。  
今までなんとなくドリップコーヒーを淹れていた方も、コーヒーの奥深さを体験してみてください。

場所：並木地域ケアプラザ1階 地域交流室

対象：横浜市内にお住まいの方

定員：15名(先着順)

参加費：200円

持ち物：エプロン・手拭きタオル・マスク・三角巾・上履き

講師：コーヒーマイスター 来田公平さん

並木地域ケアプラザ (担当:小川)

申込受付開始

8月17日(水)9:30～

窓口・お電話にて

※横浜市の市民利用施設等イベント情報ホームページにも事業のお知らせを載せています。



この広報紙に掲載された講座等の応募・問い合わせにより収集した個人情報は、当ケアプラザからの案内等の送付・連絡のために使用し、目的外には使用することはありません。



お問い合わせは・・・  
横浜市並木地域ケアプラザ  
金沢区富岡東2-5-31  
TEL:775-0707 FAX:775-0877