

潮田地域ケアプラザ便り

うしおダック

令和5年7月1日発行
(福) 横浜市社会福祉協議会
横浜市潮田地域ケアプラザ
横浜市鶴見区本町通 4-171-23
【電話】045-507-2929
【FAX】045-507-2930
【ホームページ】
www.yokohamashakyo.jp/ushioda/

🍀 グリーンカーテン 🍀

今年もボランティアグループ「サークル鶴の恩返し」の皆様と、入船公園（サカタのタネ・グリーンサービス）の菅野（かんの）所長のご指導のもと、グリーンカーテンづくりを行いました。

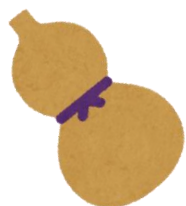
今年はヘチマとゴーヤを植えました。毎日の水やりは「サークル鶴の恩返し」の皆様が担当します。ひょうたんを一株植えていますので、近くにお越しの際は立寄ってご覧ください。



苗の植え替え



植えた直後は、たっぷり水やりをしました。



6月16日現在
花が咲いています。

潮田地域ケアプラザ



7月号 もくじ

1面・・・グリーンカーテン

2面・・・ヘルスメイトレシピ

3面・・・ケアプラザとは？

4面・・・防災e-パーク、貸館団体紹介

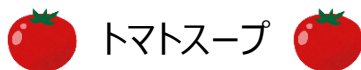


潮田地域ケアプラザ
ホームページ

ちむどんどんするおいしいヘルシーレシピ

昨年、鶴見区ヘルスメイトによる「ちむどんどんするレシピコンテスト」が区役所で開催されました。「ちむどんどん」（胸がわくわくする）する料理や、1食で野菜70g以上摂れる料理などを基準にエントリーされた料理の中で、コンテスト上位の10レシピが掲載された冊子ができました。鶴見区役所のホームページにも掲載されていますのでご覧ください。

今回はコンテストで潮田地区のヘルスメイト、新実啓子さんの「トマトスープ」が見事、区長賞に選ばれましたのでレシピをご紹介します。



材料（2人分）

完熟トマト…中 1 個（120～150g）
玉ねぎ…100g
小松菜…30g
ベーコン…1 枚
溶き卵…1 個分
水…250g
バター…5g
コンソメ顆粒…5g
しょうゆ…1 滴
黒こしょう…少々

1. トマトを 2cm 大に、玉ねぎは薄切り、ベーコンは 1 cm 幅に切る。
2. 小松菜を 5mm の小口切りにする。
3. 玉ねぎとベーコンをバターで軽く炒め、水とコンソメ顆粒を加えて煮込む。
4. 玉ねぎが柔らかくなったら、トマトを加える。
5. トマトに火が通ったら風味づけにしょうゆを 1 滴落とし、溶き卵を回し入れ、小松菜を加えて完成。好みに黒こしょうをふる。

1 人分
エネルギー 131 kcal
塩分 1.5g



溶き卵と小松菜を加えたら火を止めます。
小松菜の歯ごたえを楽しみましょう！
パルメザンチーズを加えても○

食生活等改善推進員（ヘルスメイト）とは？

地域の乳幼児から高齢者まで幅広い世代を対象に、食生活講座、親子の食育講座、食育講習会などの各種講座やイベントを開催し、食を通じた健康づくり活動を推進するボランティアのこと。



「潮田地域ケアプラザ」ってどんなところ？

潮田地域ケアプラザは平成 6 年 5 月に開館して、来年で 30 年になります。
あらためて、どのような業務をしているのかをご紹介します。

地域包括支援センター

総合的な相談窓口

地域の方が住み慣れた地域でその方らしい生活が続けられるよう、介護保険やその他サービスを利用するために専門職が支援を行っています。

・社会福祉士 ・主任ケアマネジャー ・保健師等

地域活動・交流

福祉保健活動のコーディネート

子どもから高齢者、障がい者の居場所活動やボランティア活動支援など、福祉保健に関する各種事業を実施しています。
活動の場として貸館を行っています。
(事前登録・予約制)

生活支援体制整備事業

高齢者等の健康とつながりづくり

住み慣れたまちでいつまでも健康に豊かに暮らしていけるよう、地域の皆様と共に高齢者等の介護予防・生活支援のよりよい環境づくりに取り組んでいます。

居宅介護支援・介護予防支援

要支援・要介護の方のケアプラン作成

安心して在宅生活が続けられるよう、介護支援専門員（ケアマネジャー）が関係機関と連携し、要介護認定を受けたご本人及びご家族の意向に添ったケアプランの作成を行っています。

通所介護

要支援・要介護の方へのサービス提供

要支援・要介護の認定を受けた方に、入浴・お食事・レクリエーション・機能訓練等のサービスを提供しています。



5つの部門が連携し、住民のみなさまが住み慣れた地域で安心して暮らせるようお手伝いをしています。



～担当地域～

潮田町、仲通、下野谷町、本町通、栄町通 1～2 丁目
向井町、大東町、朝日町、浜町、安善町、汐入町
小野町、末広町、寛政町、弁天町、扇島

よこはま防災 e-パーク

1923 年 9 月の関東大震災から今年で 100 年が経ちます。

火災、地震、風水害など、いざという時の備えはできていますか？

横浜市ではスマホやパソコンで身近に防災を学べる「よこはま防災 e-パーク」を開設しました。このサイトでは「一般」、「子ども」、「地域防災」、「事業所」の 4 つのコースから、自分に合ったコースを選択して、60 本以上の動画や確認テストなどで防災についての学習ができます。

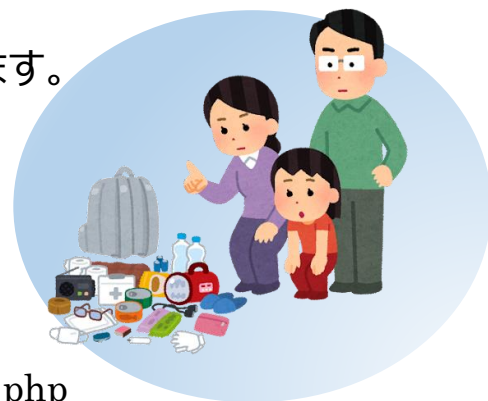
メールアドレスを登録して学習を進めると修了証がもらえます。

登録なしでも「自由閲覧」で、動画視聴や確認テストの受講が可能です。

よこはま防災 e-パーク



で検索！



<https://cgi.city.yokohama.lg.jp/somu/bousaie-park/index.php>

貸館利用団体紹介

ケアプラザのお部屋を利用して活動している団体の紹介コーナーです。

見学・参加希望者はケアプラザまでお問合せください。

体操さくら会 ～楽しく動いていつも元気に！～

活動日：第 2・第 4 月曜

13：15～14：15

場 所：多目的ホール

活動内容：椅子に座って行う軽い体操

「スロー筋トレ」と「ストレッチ」

持ち物：タオル・飲料水

参加費：1 ヶ月 1,000 円

(初回見学は無料です。)



玄米ダンベル

～休館日のお知らせ～

横浜市潮田地域ケアプラザの

休館日は毎月**第4月**曜日です。

《お問合わせ》

横浜市潮田地域ケアプラザまで

電話 045-507-2929

FAX 045-507-2930

