

発行：(福)横浜市福祉サービス協会 横浜市港南中央地域ケアプラザ 所長 山田 実

TEL 045-845-4100 FAX 045-845-4155

住所 〒233-0003 港南区港南4-2-7

HP アドレス：<http://www.hama-wel.or.jp/office/kounanchuou/>



コロナ禍で籠りがちの皆さんに、生活支援コーディネーターから、「健康増進」「つながり」に役立つ情報を隔月偶数月にお伝えします。

高齢者に、今必要な体操



ボランティアグループ「元気玉の会」の方に写真のご協力をいただきました



つま先は正面に向けたまま、片足を横へゆっくり上げて5秒保つ、反対も同様に。



肩幅より広く足を広げ、体重のかけていない側の足の内股を伸ばし、4秒保つ 反対も平等に。



膝の間に手を挟み、ゆっくりと押しつぶすように太ももを寄せ、5秒保つ 反対も同様に。

栄養まんてん、簡単料理



デイサービス調理員 栗島さんから教わりました。

<<しらす寿司>>



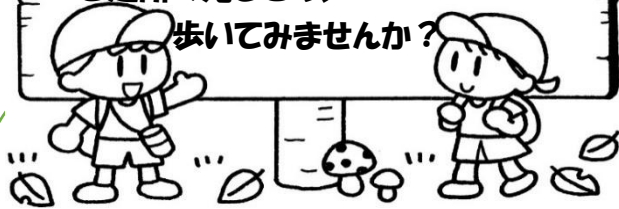
材料 (3人前)

酢飯 2合 しらす 60g しば漬け 少々 大葉 6枚
炒り卵 2個分 甘酢生姜 少量

作り方

1. しらすをざるに入れて湯をかける
2. しば漬けはみじん切り、大葉は千切りをする
3. 酢飯にしば漬けを混ぜる
4. 3の酢飯⇒大葉⇒炒り卵⇒しらすの順番で盛る
5. 最後は上に甘酢生姜をのせる

ご近所の見どころ、
歩いてみませんか？



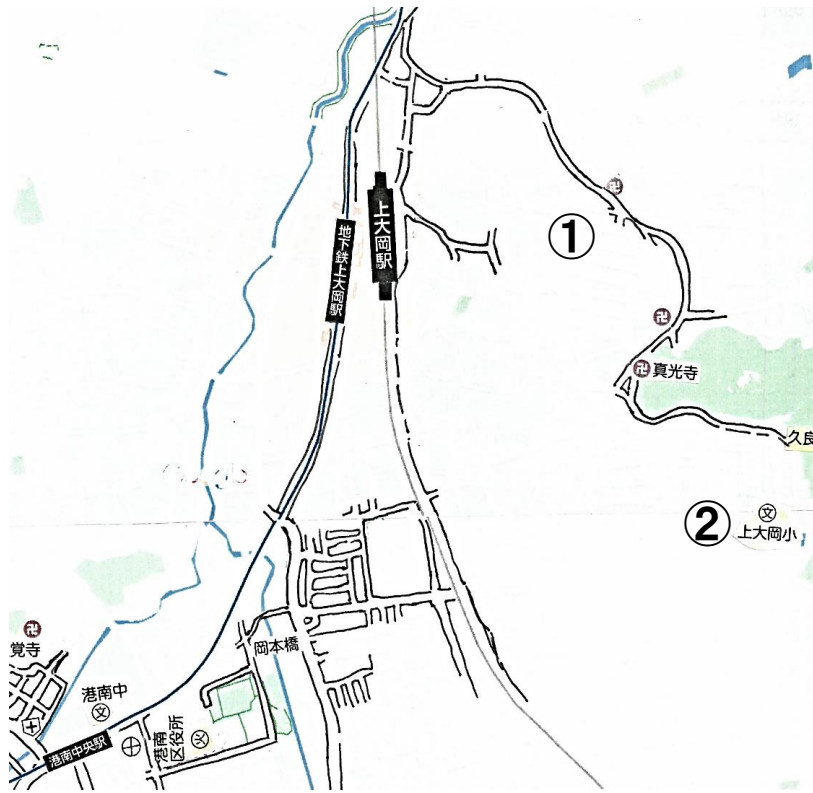
①大賀の郷

上大岡東1丁目のひまわり畑。
7月頃、約3万本のひまわりが住宅街の中に現れます。

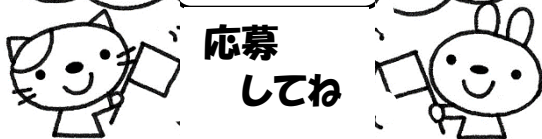


②上大岡小学校からの富士山

上大岡小学校の校門付近から望む景色には富士山や丹波の山々を背景に上大岡の街並みが広がっています。



脳トレチャレンジ



応募
してね

例：○○とう

答え：ししとう

問1

かいら○ば○

ヒント：定期的に隣の家から回ってきます

同じひらがなを埋めてね

問2

○ま○そーす

ヒント：スパゲッティ作りに欠かせません

問3

○か○おり

ヒント：けんかの後は…

答えがわかったら、港南中央地域ケアプラザまでお電話、またはご来所ください。抽選でささやかなプレゼントを差し上げます。

×切 8月末日