

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」  
大谷先生が教えてくれました。



上げた右足ももに対して、  
逆らうように両手で右足もも  
を下に押す



両足つま先を上げ下げする



両足かかとを上げ下げ  
する

## 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。

### << 筍ごはん >>



#### 材料 (3人前)

米 2合 筍の水煮 40g 油揚げ 1枚 人参 1/2本  
めんつゆ大さじ1 酒大さじ2 塩 0.6g  
ほんだし 小さじ1

#### 作り方

1. 筍、人参、油揚げを短冊切りする
2. めんつゆとほんだしを振りかけレンジで1.2分
3. 米に2の煮汁のみを入れ、2合目のメモリまで水を入れて炊く
4. 焚いたらごはん2の野菜を混ぜ込む

ご近所の見どころ、  
歩いてみませんか？



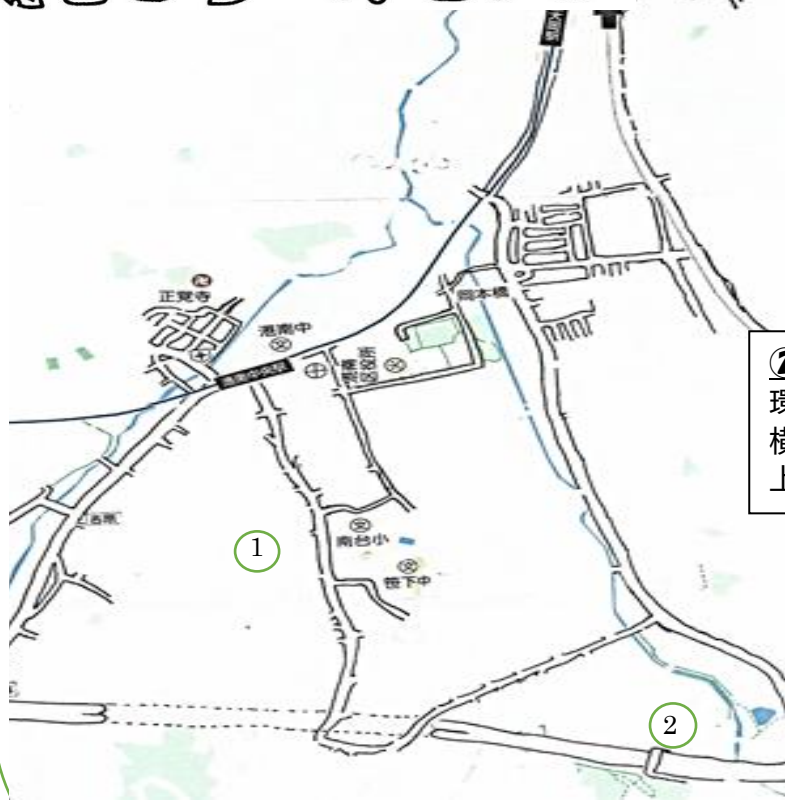
**①桜道、南台小学校付近**

港南区で有名な桜道。  
小学校付近では両サイドに  
ソメイヨシノと陽光桜が並ぶ。



**②ひまわりトンネル**

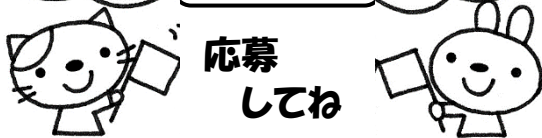
環状2号線にあるトンネルで  
横浜市では最も長い。  
上には桜並木が見える。



1

2

**お脳トレチャレンジ**



**例：○○とう**

**答え：ししとう**

問1

しろう

ヒント：草食動物です

同じひらがなを埋めてね

問2

○○かき

ヒント：掃除する道具です

問3

お○○

ヒント：おにぎりの…

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。

〆切 6月末日