

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 神坂 照美
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」
梶先生が教えてくれました。

どこでも、いつでも、気軽にできる、リラックス効果のある呼吸



①手をお腹の前で組む



②組んだ手を上に上げる



③組んだ手を球を描くようにかくよう横に広げる

体勢を最初
に戻す

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。

<<カレーうどん>>

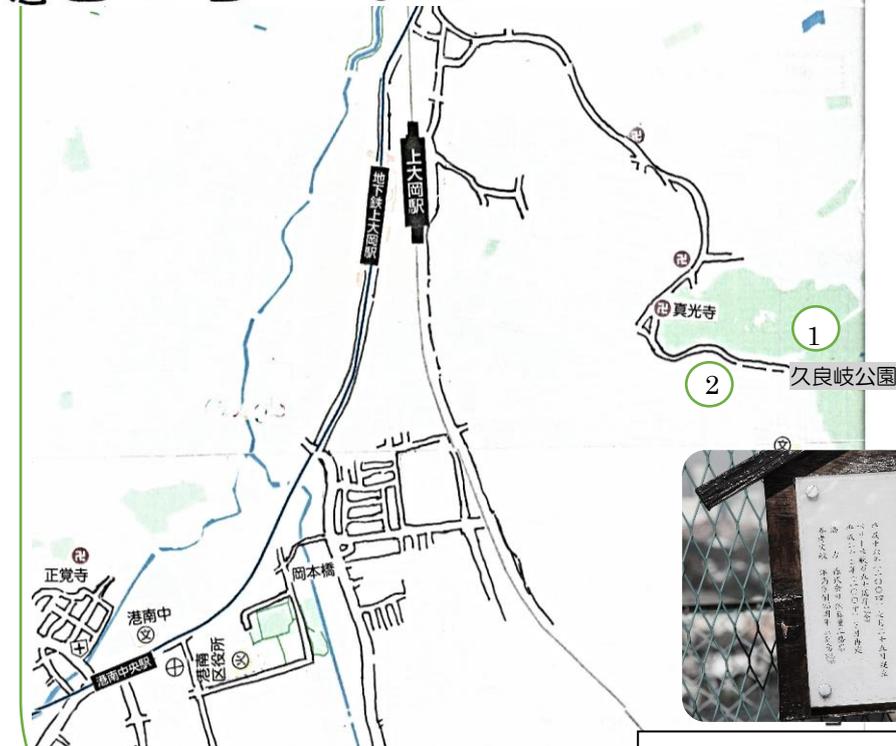


材料 (2人前)

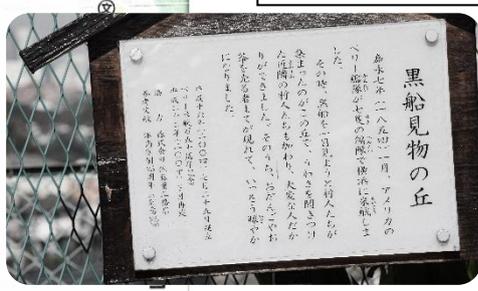
鶏肉 100g 玉ねぎ 80g きのこと 40g
カレー粉 1 かけ めんつゆ大さじ 4
うどん 2 玉 出汁 400ml

作り方

1. 出汁に玉ねぎ、きのこを入れて煮る
2. 煮えたらめんつゆ、カレールを入れる
3. ルーが溶けたら鶏肉を入れる
4. うどんをゆで、丼に盛り込む
5. カレールーをかける



① 久良岐公園
園内には自由広場やピクニック広場、大池、梅林があり、森林浴や四季折々の自然を楽しむことができます。



② 黒船見物の丘(真光寺付近)
西に富士山、北東にはみなとみらいやベイブリッジが見える、眺望のよいスポットです。

お脳トレチャレンジ



問題 1

- 小学生の童謡
- 冬の歌
- 「猫は炬燵で丸くなる」

問題 2

- 梓みちよ
- 母親の心情を表した曲
- 「わたしがママよ」

—3つのヒントで曲名を当てよう—
～ハミングバード司会として活躍中のセカンドライブ港南中央 大川一夫さん出題～

問題 3

- やなせたかしが作詞
- 昭和 37 年にみんなの歌に歌われた
- 「ぼくらはみんな生きている」

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 1 月末日

10月号
12月22日プレゼント
お渡ししました。

