

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ
〒234-0054横浜市港南区港南台3-3-1
214ビル1階

TEL:045-834-3141

〈発行責任者〉所長 川端 邦治

プラザ便り



令和7年3月発行

災害時に備えて食品の家庭備蓄を考えよう！！

●大規模災害が発生した場合…

大規模災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。

いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、必要な備えを進めましょう。

備蓄食品の選び方

●日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- ① 現在、家庭にある食品をチェックしましょう。
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定しましょう。
- ③ 足りないものを買い足ししましょう。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足しましょう。



★ポイント★

●災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

→たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。

●便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

→ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。



～詳しくは～

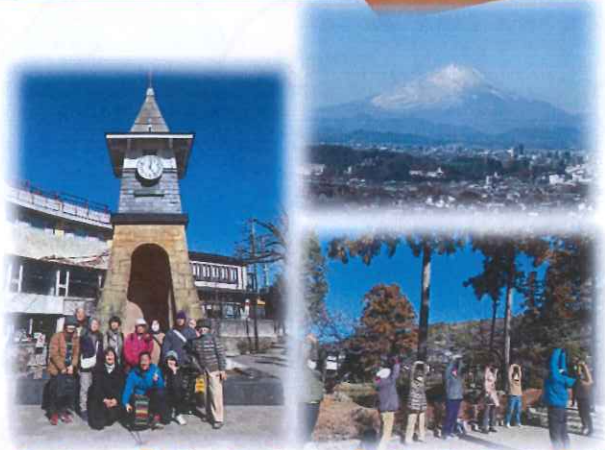
農林水産省ホームページ

(https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html)から



歴史と自然が調和する古都・鎌倉ウォーキングを開催しました。北鎌倉→葛原岡神社→銭洗弁天→鎌倉駅までのコースです。途中、富士山を眺めることができました。当日は、バリスティックトレーナーズ代表の中村幸貴先生の指導の下、関係者を含め、14名が参加しました。

参加された方からは、「一人だとあまり歩かないが、みんなと一緒に喋りながらだと沢山歩けたので良かった」といった感想が挙がりました。今後も皆さまの健康増進に役立つ、事業を企画・運営していきます。



地域包括支援センター 高橋・今岡・稲垣・宮部
TEL : 045-834-3143

子育てサロン
「ぴよんぴよん！」

1月・2月に
開催しました!

未就学児を持つ親子を対象とした子育てサロンを毎月1回(8月お休み)開催しています。フリートークの時間を通して、ママ同士のつながりが深まりました。1月、2月は特別に管理栄養士、保育士をお招きし、ミニ講座も開催しました。



作業療法士と一緒に
からだを使ってあそぼう!

2月4日(火)に
開催しました!

港南台第二保育園との共催事業として開催しました。当日は様々な遊具を使って遊びながら、子どもの発達を様々な側面からアドバイスしていただきました。



令和6年度港南区役所委託事業 精神保健福祉・出前講座

「不安の正体」～精神障害者グループホームと地域

2月16日(日)に
開催しました!

当日は、地域の方や障がい当事者、ご家族、医療関係者等、様々な方が参加されました。「不安の正体」を上映した後、グループホームの入居者と監督を交えたグループセッションを行いました。

参加された方からは「小学生や中学生にこの映画を観てもらい、障がい理解を深めてもらいたい」といった意見が挙がりました。そして、地域で見守り支えあえる街づくりが大切であると実感しました。





「港南台川柳大会2024」

受賞作品

決定!

「港南区まなび応援事業」の一環で、昨年実施された「港南台川柳大会2024」の受賞作品が発表されました。4施設(港南台地区センター・港南台コミュニティハウス・蓬莱荘・港南台地域ケアプラザ)合わせて、245作品の応募があり、61作品の受賞が決まりました。

受賞作品は各施設にて、発表しておりますので、お気軽にお問合せください! ご応募いただいた皆さま、ありがとうございました♪

授賞式は令和7年3月1日(土)10:00~港南台地区センターにて開催します。



これからの事業紹介

※講座は事前予約になります。 **土足厳禁!**
※持ち物:上履き、靴入れ

子育てサロン ぴよんぴよん!

先着
15組

- ◆ 日時:令和7年4月9日(水)
10:00~11:15
- ◆ 会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対象:0歳児~未就学児とその保護者
- ◆ 申込:令和7年3月11日(火)から
電話か来所にて受付

内容



お友達づくりや情報交換など、
気ままな集いの場となっています。
お気軽にご参加下さい!

認知症カフェ

ほっとカフェ

予約受付中

先着
10名

- ◆ 日時:令和7年4月8日(火)
13:00~14:00
- ◆ 会場:港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー
- ◆ 対象:地域にお住まいの方
- ◆ 参加費:100円



内容

認知症の方やそのご家族、地域住民
などが集い、気軽に悩み相談や世間
話などができるコミュニケーションの
場です。

高齢者サロン みち草

- ◆ 日時:毎月第1火曜日(8月はお休み)
13:30~15:00
- ◆ 会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対象:地域にお住まいの高齢者
- ◆ 参加費:100円(申込不要)
→次回開催は4月1日(火)



内容

参加者とボランティアさんが一緒に
ゲームや茶話会で楽しいひと時を
過ごします。



皆さまへ
お知らせ

地域の皆さまから親しまれていました「生バンド de 歌声サロン」ですが、令和7年2月1日
をもちまして終了となりました。今後も皆さまが楽しめる企画をしていきますので、ご期待
ください♪



ケアプラカレンダー

3月1日～3月31日

施設点検のお知らせ
3月17日は施設点検の為
 貸館業務を休業いたします。



★：夜間閉館日（18時閉館）

日	月	火	水	木	金	土
						★ 3月1日
3月2日	★ 3月3日	★ 3月4日	3月5日	★ 3月6日	3月7日	★ 3月8日
		ゆらりん ころりん (10:00～) みち草 (13:30～)		べんべん草の会 (10:10～)	とまと こども広場 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	
3月9日	★ 3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	★ 3月15日
まろにえカフェ ぶらっと♪ (10:00～)	歯のほのぼの 相談室 (14:30～)	ほっとカフェ (13:00～)	ぴよんぴよん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	べんべん草の会 (10:10～) 認知症家族の つどい (10:30～)		
3月16日	3月17日	★ 3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	★ 3月22日
	施設点検日 	音楽のひろば (13:30～)	おりがみ講座 (10:00～)	ふれあいデー (13:30～) 会場:港南台 ひの特別支援 学校 体育館	ないと くる～ず (18:00～)	
3月23日	★ 3月24日	3月25日	3月26日	★ 3月27日	3月28日	★ 3月29日
	赤ちゃん教室 (10:00～)	ほっとセミナー (13:30～)	おひとりさま の会 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)		
3月30日	★ 3月31日					

月～土:9:00～21:00 日・祝:9:00～17:00(年末年始及び月1回の施設点検日は休館)

★18:00～21:00(夜間枠)に施設予約がない場合、18:00に閉館



ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ
☎045-834-3141 担当:榊原・多田

