

いぶき

3

2020年3月
No.171

《公財》横浜市寿町健康福祉交流協会 広報紙



福は〜うち!
福は〜うち!

1月31日、交流センターでは初となる
大・豆まき大会が行われました。

(寿地区に鬼はいないということで、かけ声は「福はうち」です)

健康コーディネート室通信

いつもの風景と、あたらしい取り組み

来室をお待ちしています!



オレは毎日**血圧**を測ってるぜ!

血圧計や体組成計など
を使っていつでも健康
をチェックできます。

おしゃべりも**楽**しいよ♡

保健師や管理栄養士が
無料の健康相談をして
います。



NEW

あたらしい取り組み



出張健康相談会

保健師らが簡易宿泊所に出張して相談会をしています。皆様からのご依頼もお待ちしています!

訪問栄養指導

相談者の健康状態や生活環境に応じ、簡易宿泊所の調理場でより実践的な栄養指導をしています。



娯楽大会 輪投げ



日時：3月4日（水）
 場所：横浜市寿町健康福祉交流センター 1階 多目的室
 受付：午後1時～（予約不要）
 抽選：午後1時15分～
 開始：午後1時30分

娯楽大会 五並べ



日時：3月5日（木）
 場所：横浜市寿町健康福祉交流センター 1階 多目的室
 受付：午後1時～（予約不要）
 抽選：午後1時15分～
 開始：午後1時30分

えんき
延期

になりました。

（新型コロナウイルスのため）

娯楽大会



場所：横浜市寿町健康福祉交流センター 1階 多目的室
 受付：午後1時～（予約不要）
 抽選：午後1時15分～
 開始：午後1時30分



主催：公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会
 TEL：045-662-0503

卓球で心身共にリフレッシュ！

～手ぶらで卓球しに来ませんか～



毎日、午後3時30分～午後5時まで多目的室を卓球で開放しています。

今まではシューズ（上履き）を持参してもらいましたが、3月からはシューズを揃え、誰でも気軽に出来るようになります。**靴下は必ず着用してください。**



※靴はイメージです

卓球台は2台あり、もちろん、ラケットやボールも揃えてあります！

また、4月以降、中区卓球協会会長の長野氏や卓球協会スタッフにお越しいただき、卓球教室なども開いていく予定です。

かんたん
 ごはん Vol.18

サバ缶カレー



魚缶が苦手な方も
 カレー風味で食べやすい！

～材料～

サバ水煮缶	小1缶
冷凍ミックスベジタブル	大さじ3
レトルトカレー	1袋
米飯	適宜



～作り方～

- ① どんぶりにサバ缶を入れ、身を汁ごとフォークでほぐす。
 - ② ①にミックスベジタブル、レトルトカレーを加え、よく混ぜたら、ラップをして、電子レンジ（500wの場合）で3～4分加熱する。
 - ③ 皿に米飯をのせ、②のカレーをかけて出来上がり！
- ・お好みでサラダ用カット野菜などを加えるとさらに good！



春の訪れが待ち遠しいですが、まだまだ寒い日が続きます。今年はインフルエンザに加え、新型コロナウイルス感染症も心配なところ。予防策としては手洗い、うがいをしっかりすることの他に、質のよい睡眠をとることや、栄養バランスの良い食事をしっかり食べるなどして免疫力を高めていくことが大切です。こんな時だからこそ、毎日の生活習慣を改めて見直していきましょう！

今回はワンプレートで栄養バランスバッチリの、サバ缶カレーをご紹介します。魚缶の汁には血液をサラサラにしてくれるEPAやDHAなど質のよい油が入っているので、捨てずに食べるようにしましょう。

レシピ提供、お問い合わせ先
 ☎ 045-224-8332 中区健康づくり係

☆ スマイル事業 ☆

【日 時】

3月11日 13:30～ アレンジボウリング&輪投げ
3月18日 13:30～ スマイルゴルフ

【場 所】

寿町交流センター1階 多目的室

【参加方法】

事前予約などは不要です。

中止になる場合があります。

2020
令和2年

3

休 休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 アレンジ ボウリング & 輪投げ	12	13	14
15	16	17	18 スマイル ゴルフ	19	20 春分の日	21
22 休	23 囲碁 将棋	24 寿 de 健康クラブ	25 書道クラブ	26	27	28
29	30	31	4/1	4/2	4/3	4/4

※イベントは中止になる場合があります

☆ 書道クラブのお知らせ ☆

25日
(水)

毎回、好評の書道クラブ。初心者の方も得意な方も大歓迎です。

講師からの添削指導もあります。道具は全てこちらで用意します。

※センター1階多目的室前と、木楽な家2階に掲示してある参加申込書に氏名をお書きください。(定員になりしだい受付終了 無料)

【日時】3月25日(水)午後1時30～午後2時30分

【場所】寿町交流センター1階 多目的室

☆ 映画クラブのお知らせ ☆

3月の映画クラブは中止です。

新型コロナウイルスによる影響のため中止とさせていただきます。

寿労働センター 技能講習募集のお知らせ

3月の技能講習の団体講習・期間指定講習はありません。

技能講習班 ☎ 045-662-5862

①		②		③ ☆
④ ☆	⑤			☆
⑥			⑦ ☆	
	⑧	⑨		⑩
⑪				☆

【タテのカギ】

- ① ヤクルトの山田○○○内野手は球団史上最高額となる年俸5億円でサインした
- ② 糸、針金、ヒモなどを粗く編んで作った道具
- ③ 「忙しい」の反対語です
- ④ カクテルなどの飲み物をかき混ぜる棒のこと
- ⑤ ○○の大仏
- ⑥ 一から九までの掛け算表、またその覚え方
- ⑦ 「仲間○○」「楽屋○○」「日の○○」

【ヨコのカギ】

- ① 朝のぼる太陽
- ② 酒の○○○にピッタリの料理
- ③ あしか科の大形の海獣
- ④ 雷が落ちること
- ⑤ ハリウッド黄金期の名優、○○○・ダグラスが103歳で死去



前回の答え：ウルウドシ (うるう年)

答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

広報紙いぶき

2020年3月



第171号 2020年2月26日発行 編集・発行 / 公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会

231-0026 横浜市中区寿町4丁目14番地 TEL: 045-662-0503 FAX: 045-662-0238

公式ウェブサイト <http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/>