



いぶき

6

2020年6月
No.174

(公財) 横浜市寿町健康福祉交流協会 広報紙



おかげさまで6月1日に1周年を迎えることができました。
今後とも、よろしくお願いいたします。



〇〇さんと、 健康コーディネイト室と



私たちといっしょにがんばってくださっている
みなさんを紹介し、応援していきます。

Case.003

第三回は いませさんと、訪問栄養相談。



栄養相談のなかで、今まで料理をしたことがないから自炊での管理がむずかしいって相談したら、ウチまで来て料理も教えてくれるってね、ホント助かりますよねえ。

自分でも無理のない料理を提案してもらえるのがええねえ。

うん、時々自炊してみるのもええかもねえ。



訪問栄養相談



各種健康相談は訪問形式でも対応します。
お部屋にとじこもりがちな方や体調に不安がある方の要望に応じて実施しています。



横浜市寿町健康福祉交流センターが令和元年6月1日（土）にオープンしてから、はや1年が経ちます。
そこで、この1年にセンターでどのような事業を行ったのか簡単に振り返ってみましょう！

～オープニングイベント～
園児たちの歌声や、プロの方々のパフォーマンスが行われました。



～ウォーキング&ごみ拾い～
ウォーキングを習った後に、みんなで寿の街中をゴミ拾い！



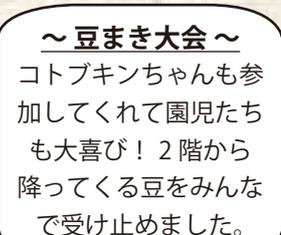
～クリスマス会～
Y.S.C.C.の選手も来てくれて園児たちも大喜びでした。



～センターまつり（演劇）～
役者を一般募集し、練習を重ねました。12月1日はたくさんの観客に囲まれ大盛況でした。



～アレンジボウリング～
いつも参加している方たちは、どんどん腕が上がっています！



～豆まき大会～
コトブキンちゃんも参加してくれて園児たちも大喜び！2階から降ってくる豆をみんなで見守りました。



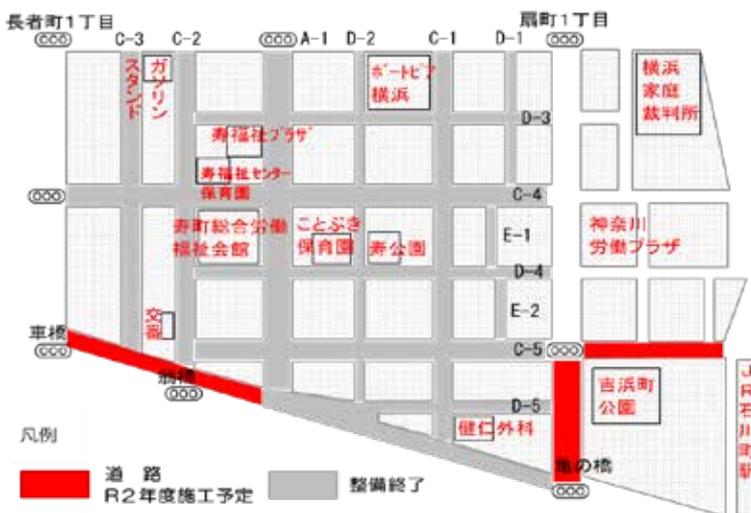
～着こなし講座～
デザイナーに来ていただき、着こなし術を学びました。この時は、テレビ局の取材も入りました！

写真以外にもさまざまなイベントや講座を行っています。皆様の参加をお待ちしております。

中土木事務所
からのお知らせ

松影町・寿町周辺地区再整備事業のお知らせ

令和2年度 工事予定箇所



・道路工事について、施工箇所が決定しました！
今年度は、地区の外周路線(石川町駅周辺、亀の橋周辺、車橋周辺)に着手する予定です。

詳細な日程につきましては、沿道を中心に別途「工事のお知らせ」等でご案内します。

*関係部署等との調整により、今後道路工事の範囲を一部変更させていただく場合がございますが、ご了承ください。

今年度も引き続き、道路工事を行います。ご協力よろしくお願いします。



日程 工事	令和2年度												
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
道路工事													外周路線等

【問い合わせ先】 中区中土木事務所
電話641-7681



寿町健康福祉交流センターアート講座

色えんぴつでアート



はじめての方でも大丈夫！身近な筆記用具「色えんぴつ」でアートにふれ、夢中になる時間を体感していただき、新しい趣味としてください。

◆日程：6/23(火)・6/30(火)
7/14(火)・7/28(火)

◆時間：14:00～16:00

◆場所：寿町交流センター
2階 会議室

◆応募人数：10名（先着順）

◆お問い合わせ：045-662-0503

今後の開催については順次お知らせします。



春の健診中止のお知らせ

6月25日にセンターで予定していた胸部レントゲン検査と健康診断は、コロナウイルス感染防止のため、**中止となりました**。
秋の健診は、10月22日に行う予定です。

春の健診の中止を受けまして、横浜市寿町健康福祉交流センター診療所で、無料の胸部レントゲン検査を実施します。ご希望の方は、**必ず事前に電話でご予約ください**。

【対象者】

寿地区在住者、寿地区在勤者

【場所】

横浜市寿町健康福祉交流センター診療所

【日時】

6月の平日の14:00～17:00

【お問い合わせ】

電話番号 045-641-1278

無料
です



#おうちで作ろう

激早！もやしのなめ茸あえ

調理時間：5分 材料費：140円（3食分）



作り方

- ①もやしの袋の一部を開けた後、袋ごと電子レンジで3分間加熱する。
- ②加熱後、袋の中の水分を捨てる。
- ③袋にお好みの量でなめ茸を入れ、袋の中で混ぜ合わせてから器に盛る。

材料

もやし 30円 なめ茸 110円



熱中症対策アレンジ

食欲がない時は五感を刺激！

のりや大葉を手でちぎって入れたり、キムチを混ぜてみよう。



感染症対策アレンジ

免疫力と食べごたえをアップ！

カニカマを割いて入れたり、納豆でボリュームアップしてみよう。



☆ 工芸クラブのお知らせ ☆

いつも工芸クラブにご参加いただきありがとうございます。これからも、いろいろなものに挑戦して充実したクラブを目指して行きたいと思えます。

今後の予定は、『塗り絵』『七夕飾り』です。

『塗り絵』は、絵はがきサイズの大人の塗り絵をします。簡単な絵から、いろいろな柄を用意していますので、お楽しみに。



くまのみ

『七夕飾り』は、作りやすくてきれいな七夕飾りや提灯を作ります。できあがったものは館内やことぶき作品展で飾ります。

詳細が決まりましたら、ご案内します。



☆ スマイル事業からのお知らせ ☆

スマイル事業に、『棒サッカー』が仲間入り！

ルールは、2つのチームに分かれ、自分のチームのゴールに向かって棒を使って、ボールを打ちあい、ゴールに入れば得点となります。試合時間は前半3分→休憩1分→後半3分の計7分のスポーツです。

イスに座ったままプレーすることができ、身体機能の向上、体力維持につながり、さらに全身運動は、認知症の予防、改善に効果があります。

皆で楽しみましょう！



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	生活館休館日					
7	8	9	10	11	12	13
	生活館休館日					
14	15	16	17	18	19	20
	生活館休館日					
21	22	23	24	25	26	27
	生活館休館日					
28	29	30				
休	生活館休館日					

6月にセンター内で行うイベントは中止です。開館日時も変更となる場合があります。



寿労働センター 技能講習募集のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講習受付を中止しております。受入準備ができ次第、ご案内の予定です。

技能講習班 ☎ 045-662-5862

①	☆		②	③
		④		
☆				
⑤	⑥			☆
	⑦			
⑧		☆		

【タテのカギ】

- ① 補欠要員として待機する〇〇〇選手
- ② ブラジルといえば〇〇のカーニバル
- ③ 4月20日に亡くなった名脇役で人気を博した俳優、志賀〇〇〇〇
- ④ 客の注文で作ること、特別仕様
- ⑤ 果肉は緑色で味は甘味と爽やかな酸味が特徴のフルーツ

【ヨコのカギ】

- ① ふたが上に開く大形の箱
- ② 自分だけの利益をはかること
- ④ 古文書や今も特定の文書に署名の代わりに書いた一種の記号
- ⑤ 薬物または食物の有効成分をぬき出して濃い汁にしたもの
- ⑦ 江戸時代に活躍した浮世絵師、喜多川〇〇〇〇
- ⑧ 身ぶりや表情だけで表現する演劇、パント〇〇〇



答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

前回の答え：タンゴノセック (端午の節句)

