

新吉田地域ケアプラザ てっぺんひろば



2021年8月1日発行
第229号
横浜市港北区新吉田町6001-6
発行責任者：津國久美子



事業報告 ▶

6月18日（金）から全4回で始まった介護予防の取り組み「GoGo 健康元気づくり教室」が終了しました。この教室では運動・栄養・口腔ケアの実技と講義がありました。運動では、転びにくい怪我をしにくい身体作りを目指し、ストレッチでの柔軟性アップや筋力アップを行いました。また、栄養講座では、メニューの例を見ながら、栄養バランスを良くする工夫でできることを考え、野菜の追加や減塩のためにメニュー変更などの意見が出ました。口腔ケアでは、歯ブラシの選び方やマスク生活で気をつけること等の話があり、どの講座もとても参考になりました。

GOGO 健康！元気づくり教室



事業報告 ▶

ガンバ港北・新吉田地域ケアプラザ共催事業
特殊清掃の現場から、故人の声なき声を伝える



6月29日（火）、ガンバ港北と共催で「特殊清掃の現場から～故人の声なき声を伝える～」を開催いたしました。“誰もしのぶ人がいない孤独な死をなくすために今地域でできること”を考えるため区内のケアマネジャーや民生委員を対象に企画しました。講師は、孤独死や事件現場の清掃をお仕事とされている高江洲氏をお招きし、実際の清掃現場の写真なども交えながらのお話は印象的で、講師の熱い想いが伝わる内容でした。



事業報告 ▶

粋な男の料理教室

6月30日（水）、新田地区センターと共催で「粋な男の料理教室」を開催いたしました。感染予防のため、グループでの調理はせず、個別に自分の分を調理する方法で行いました。今回のメニューはカップ寿司と水ようかんで、カップ寿司は栄養バランスが良くなるように具材が工夫され、その説明を受けた後に調理を行いました。カップ寿司は、盛り付ける順番で彩りの印象が変わるため、皆さま悩みながら楽しく調理を行い個性が光るお寿司ができました。完成した料理はお持ち帰りいただき、後日、おいしかったとの感想を頂くことができました。





① $\angle 3 < \angle A < \angle C$ ② $\angle 2 < \angle A < \angle C$