

低栄養に注意！「毎日の食事で栄養バランスをチェックしましょう！」

主食には炭水化物、主菜にはたんぱく質や脂質、副菜にはビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれ、この3つをそろえると、栄養バランスがよくなります。

	料理例	栄養素	身体での働き
主食	ごはん／うどん そば／パン スパゲティ	炭水化物	身体を動かす エネルギーになる
主菜	鮭のムニエル 鶏肉の照り焼き 目玉焼き／納豆	たんぱく質	身体(筋肉)を作る
		脂質	身体を動かす エネルギーになる
副菜	野菜サラダ ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 野菜たっぷりみそ汁	ビタミン ミネラル 食物繊維	身体の調子を 整える



主食・主菜・副菜を組み合わせるだけで、自然と栄養バランスが整った食事になります。食事量は、体重を確認しながら調整しましょう。

神奈川県 主食 主菜 副菜

検索

←詳しい内容は こちらで検索！

気ままサロン あおぞら

開催日：9月13日（土）
時 間：13時30分～15時00分
会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
内 容：男声コーラス
参加費：100円（茶菓子代として）
申込み：受付中
定 員：30名（申込先着順）



※「気ままサロン あおぞら」は
8月と10月はお休みとなります。

ケアプラザ主催事業のご案内（令和7年8月～令和7年11月）

事業名	内容	8月	9月	10月	11月	時間	参加費等
あおぞらサロン	サロン	休み	13	休み	8	13:30～15:00	100円
スズメ ガッコウ コウシ 雀の学校（講師はいません）	健康麻雀	13・27	10・24	8・22	12・26	15:00～17:15	無料
めだかの会	介護者の会	28		23		10:00～11:30	無料
にこにこ広場	おやこ広場	15	19	17	21	10:00～11:30	100円
おもちゃ病院	おもちゃ修理	15	19	17	21	10:00～11:45	実費
スマイルカフェ	カフェ	19	16	28	25	10:30～11:30	100円
囲碁サロン（フリースペース）	囲碁を介した交流	2・16	6・20	4・18	1・15	13:30～16:30	無料

能見台地域ケアプラザ新聞

（社会福祉法人恩賜財団済生会の花）

なでしこ

第142号

横浜市能見台地域ケアプラザ
〒236-0058
横浜市金沢区能見台東2番1号
TEL：045（787）0991
FAX：045（787）0993
令和7年7月19日 発行

地域包括支援センターは高齢者の福祉・医療に関する身近な相談窓口です。
来所相談の際は、お電話にてご予約いただきますようお願い申し上げます。

採用情報 居宅 ケアマネジャー デイ 介護・送迎スタッフ・看護師・調理員 求人詳細
包括 主任ケアマネジャー ♪応募前の見学などお気軽にご連絡ください。 →



合同祭 予告

日 時： 平成7年10月11日（土）10時30分開始
場 所： 横浜市能見台地域ケアプラザ（1階）・横浜市能見台地区センター（2階）
内 容： 起震車体験・ドライブシミュレーター・カレー・焼きそば・フランクフルト
（1階） 手作りパン・クッキー・コーヒー・手芸小物販売・消防士なりきり写真撮影など
詳細は次号にてお知らせします。

ペットの写真展開催

命ある動物の愛護と適正な飼育についての
関心と理解を深めてもらうために9月には
動物愛護週間が設けられています。

【掲示内容】

- ①ペットの写真 皆さまの可愛いペットの写真を能見台地域ケアプラザ
- ②ペットのお名前 エントランスに飾らせていただきます！（9月5日～10月5日）
- ③好きな食べ物
- ④アピールポイント（何か一言）

【写真の送付方法（8月末締め切り）】

★メールによる送付 noukenchiiki@gmail.com

上記アドレス（ノウケンチイキ）に写真、掲示内容、提供者のお名前、連絡先を入力いただきお送りください。

※お送りいただいたメールには必ず2～3日以内に返信を送らせていただきます。

返信メールがない場合、何かしら不具合で届いていない事が予想されますので
お手数ですが、045-787-0991 地域交流担当までご連絡ください。

※こちらのアドレスは、本企画以外のお問い合わせはお受けできません。

★直接窓口に持参

窓口に写真をご持参ください。掲示内容を確認させていただき、写真をコピーさせていただきます。（写真はお返しします。）

※掲示はA4サイズに拡大予定です。小さい写真の場合、拡大により画質が下がりますことを
ご了承ください。

※掲示したお写真は写真展終了後、希望される方にお渡しいたします。



初めてのクラフトバンド

クラフトバンドを使い四角いかごを作ります。
初心者の方大歓迎です。手芸好きの方、ご参加ください！

日 程：9月6日（土）
時 間：9時30分～11時30分
会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：18歳以上
講 師：酒井 千賀子 氏（クラフトバンドエコロジー協会 認定講師）
参加費：1,300円（材料費）
申込み：8月11日（月・祝）～
定 員：10名（申込先着順）
持ち物：はさみ、洗濯ばさみ（10個程度）、木工用ボンド（速乾）



食品衛生講習会



日 程：8月22日（金）
時 間：15時00分～16時00分
会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
内 容：食品衛生管理・食中毒の概要と傾向 等
対 象：配食・会食関連ボランティアの方、地域の方等
講 師：金沢区福祉保健センター 生活衛生課食品衛生係 職員
参加費：無料
申込み：7月22日（火）～
定 員：20名（申込先着順）



リラク্সダンスと、ゆったりヨガ～全7回

日 程：9月17日、10月15日、11月19日、12月17日
1月21日、2月18日、3月18日（第3水曜日）
時 間：13時15分～14時45分
会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：成人女性
参加費：300円（各回）
申込み：8月7日（木）～
定 員：15名（申込先着順）（全7回参加できる方優先）
持ち物：上履き、汗拭きタオル、飲み物



バスタオル（貸出用ヨガマットに敷いてお使いください。）

※動きやすい服装でお越しください。

ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡をお願いします。

横浜市能見台地域ケアプラザ（電話： 045-787-0991）

地域ネットワーク連絡会を開催しました

6月26日、地域の民生委員の皆様、居宅介護支援事業所ケアマネジャー、お買い物に関わる企業の方にお集まりいただき、「買い物の継続から考えるフレイル予防」をテーマに地域ネットワーク連絡会を開催しました。買い物は「自分らしさ」や「暮らしの楽しさ」を象徴するものであり、「こことからだの健康」「人や社会とのつながりの維持」に結びついていることを改めて共有することができました。

この際に、買い物を継続するために工夫できることの自助努力として挙げられた、

① スマートフォンの操作 ②身体機能の維持向上について着目した事業を企画しました。

街の先生とフレイル予防 ～スマホでもっとLINEを楽しもう～

日 時：9月4日（木）
10時00分～11時30分
会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：おおむね65歳以上の地域の方
協 力：街の先生
スマホサポーターズ！かなざわ
持ち物：ご自身のスマートフォン
参加費：無料
申込み：8月13日（水）～
定 員：12名（申込先着順）



体幹トレーニング ～いつまでも出かけられるカラダづくり～

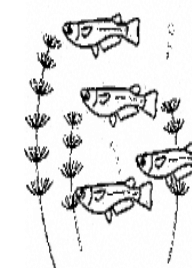
日 時：9月25日（木）
10時00分～11時30分
会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：おおむね65歳以上の地域の方
講 師：横浜なみきりハビリテーション病院
理学療法士 井上 敦士氏
持ち物：内履き、飲み物、タオル
参加費：無料
申込み：8月27日（水）～
定 員：20名（申込先着順）

介護者のつどい めだかの会

介護のことで普段困っていることや不安、疑問等を話し合う情報交換の場です。介護の合間にちょっと息抜きしませんか？

＜おしゃべりの会＞

開催日：8月28日（木）
時 間：10時00分～11時30分
会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ ボランティアルーム
参加費：無料 申込み：不要



デイサービスだより

ボランティアさん募集！

デイサービスでは、ご利用者様と囲碁・オセロやトランプをしてくださる方を募集しております。また、午前中の配茶・整髪などご協力くださる方も同時募集しております。是非、一度ご見学にいらしてください。お待ちしております。



通所介護担当 大久保・石川