プラぶら通信

2020年
5月15日発行
5月号

社会福祉法人　緑成会
横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
〒225−8530
横浜市青葉区新石川2−1−15
たまプラーザテラス　リンクプラザ4F
☎045−910−5211

検索　ホームページ QRコード
たまプラーザ地域ケアプラザ

プラぶらっと☆ブログ 配信中！

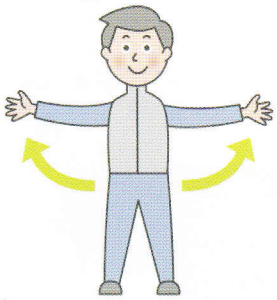
「季節の折り紙」や「大人のぬり絵」などケアプラザ事業に関するものから「子育て相談」に「頭の体操」「マスクカバーの作り方」地域の情報など、ケアプラザ事業も随時ご紹介しています。「プラぶらっと☆ブログ」は、当ケアプラザホームページより、こちらのバナーをクリック！

検索ワード プラぶらっと

http://www.ryokuseikai-yokohama.jp/publics/index/38

お家で「ハマトレ」その2

1 両手上げ下げ 4回



親指を上にして肩の高さまでゆっくり上げる

2 内股ストレッチ
肩幅より広く足を広げる

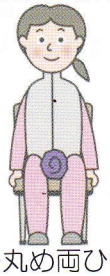
体重をかけていない側の足の内股を伸ばして、左右各4数える

内股が伸びていることを意識する

3 脚開き
左右各4回

やや斜め後ろにゆっくり脚を上げる

4 脚を閉じる動作 4回



タオルを丸め両ひざの間に挟む

5 ヒップウォーク

足を一歩前にだし、両足を曲げて腰を下ろす。左右交互に足を出し4歩進みます。

前に出した足で体重を支えながら腰を下ろす

YouTube 介護予防
横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ YouTubeチャンネル 検索
たまプラーザ ハマトレ

季節あれこれ～「水無月」

月日の流れは早く、もう6月を迎えようとしています。ところで、白の外郎生地に小豆をのせた三角形の和菓子「水無月」をご存知ですか。この和菓子、小豆の赤い色には悪魔祓いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表していると言われています。この氷、六月朔日に氷室の氷を口にすると夏痩せしないとの言い伝えから「氷の節句」または「氷の朔日」と言われ、室町時代には幕府や宮中での年中行事だったようです。さて、この和菓子「水無月」ですが、京都では古くから6月30日に食べる風習があります。神事「夏越しの祓（なごしのはらえ）」の日に食べることで、半年間の罪や穢れを祓い、一年の残り半分の無病息災を祈念するとのこと。神社の鳥居の下や境内にはチガヤで作られた大きな輪が用意され、参拝者は「水無月の夏越しの祓をする人は、千歳の命のぶというなり」などと唱えながらくぐると、夏の疫病や災厄から免れると言われています。関東ではあまりお目にかからない「水無月」自宅でも簡単に作れるそうです。

＜材料＞甘納豆100g・薄力粉100g・砂糖70g・水300cc

① 四角い型（牛乳パック可）の底に甘納豆を敷く。
② 薄力粉・砂糖をふるい、水を加えて混ぜたら①の甘納豆の上に流し入れる。
③ ラップをして、電子レンジ600wで7分。
④ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷ましてから三角に切り分ける。

夏の体操 魔方陣 ～五方陣～

＜ルール＞
・１マスに数字一つ
・使う数字は「１～２５」
・タテ、ヨコ、ナナメの合計「６５」
・数字の並べ方は全部で１２通り

･･･自主事業について･･･

新型コロナウイルスの感染拡大で不安と不便を感じていらっしゃると思います。ケアプラザの事業も当面の自粛が続き、今後も内容の変更や中止など止むを得ない場合が考えられますが、これからも地域のみなさまにお楽しみいただけるよう、準備を進めております。
地域ケアプラザ再開の折には、また皆様と元気な笑顔で再会できることを楽しみにしております。

･･･地域包括支援センター･･･

高齢者やその家族など、地域の方々のサポートをしています。また、相談や手続きをはじめ、介護予防のための様々な講座や事業を開催しています。お気軽にお声かけください。
尚、介護相談につきましては、事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

045-910-5221

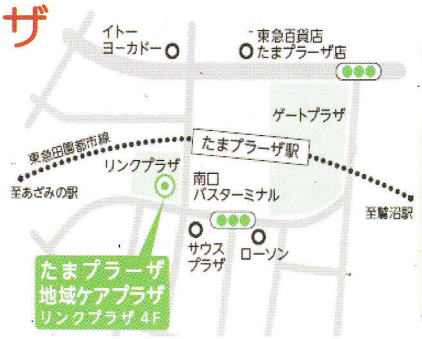
包括支援センター職員による
介護予防の YouTube 動画、続々配信中！

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
（社会福祉法人　緑成会）

〒225-8530　横浜市青葉区新石川二丁目１－１５
たまプラーザテラス　リンクプラザ４階

■電話　045－910－5211
■FAX　045－910－5231
■HP　http://ryokuseikai-yokohama.jp/

たまプラーザ駅直結、リンクプラザの４階です。
（銀行の左横にあるエレベーターをご利用ください）



◯休館日のお知らせ◯

毎月第4月曜日

5/25（月）
6/22（月）

※休館日は貸館申込はできません。