



みみより広場

発行・問い合わせ
 福祉保健情報ニュース編集委員会
 (西福祉保健センター・福祉保健課)
 電話 : 320-8437
 FAX : 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。

だんだんと暖かくなり、春の訪れを感じる季節が近づいてきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、藤棚町にお住まいの、土田八重さんです。土田さんは、新潟から上京し、63年間、藤棚町にお住まいになられています。

藤棚地域ケアプラザが開所してから間もなく、縁あってケアプラザを起点に、ボランティア活動を始めました。得意の手芸を活かし「キラキラ会手芸部」の立ち上げにも関わり、現在まで活動を継続しています。「キラキラ会」以外にも、体操や脳トレ、毎週土曜日の朝はラジオ体操と、活発に活動されています。「キラキラ会」の活動では長年に渡り、認知症サポーターのマスコットキャラクター、ロバ隊長を作成しています。「西区役所にも（土田さんが作成した）ロバ隊長が置いてあるんだよ」と、嬉しそうにお話してくださいました。

その他には、ケアプラザのクッションや、西横浜駅前にある「生活創造空間にし」のロビーの椅子のカバーを作成したりと、地域貢献も活発に行っています。その功績が認められ、去年は横浜市社会福祉協議会から表彰もされました。

土田さんに元気の秘訣をお聴きしたところ、「食事、睡眠をしっかりと、ストレスをため込まず、落ち込まないこと。人と人との繋がりを、大切にしています」との事でした。

土田さんの笑顔が今日も誰かを、元気にしてくれています。

取材・記事：藤棚地域ケアプラザ

♪在宅避難食レシピ紹介♪

～耐熱ポリ袋を使った湯せん料理をご紹介します♪♪～

材料（1人分）

キャベツ	1枚
小松菜	2本～3本
いんげん	2本
しめじ	1/4房
レタス	2枚
もやし	1/4袋
人参	1/5本

コンソメ（顆粒）	小さじ1
水	150ml



ポイント！

災害時はポリ袋を食器にかぶせて食べると食器が汚れません。一人分ずつ作ることで小分けにする手間もなくなり、衛生的にも良いです。

★カセットコンロとお鍋で野菜スープ



「在宅避難食」レシピ集はこちらから見られます。

- 1 耐熱ポリ袋を二重にして準備する。
- 2 袋の中に野菜を手でちぎり、はさみを使い、食べやすい大きさにカットして入れる。
(にんじんは、ピーラーを使うとカットしやすい)
- 3 2に顆粒コンソメ小さじ1と水150mlを入れ、ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、上の方でしばる。
- 4 鍋に湯を沸かし、耐熱皿を入れ、その上に3の袋を乗せて15分加熱する。
(耐熱皿は袋が直接鍋底につかないように置く)

※野菜の材料は 冷蔵庫や冷凍庫で残っている野菜を用いて作ってください。

☆レシピ紹介者

：食生活等改善推進員（ヘルスマイト）災害食グループ

あんしん救急 - 知って予防! 救急車 -

～救急車の適正利用にご協力をお願いします～

救急車の出場件数が増加し、救急車の現場平均到着時間が長くなっています。※1

ポイント1

ケガの予防や
感染症予防など
体調をしっかりと
管理しましょう



西消防署マスコットキャラクター
「につしーパンダ」

ポイント2

救急か迷ったら

シャープ

7 1 1 9

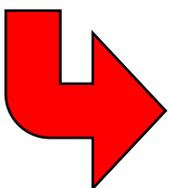
または、

045-232-7119

045-523-7119

に相談しましょう

※ダイヤル回線・IP電話からは、045から始まる番号をご利用ください。



もし、呼吸苦、激痛などで
周囲に人がいない場合は、
迷わず119番通報しましょう

詳しくは、
横浜市消防局
Webサイトで



※1 横浜市の令和5年中の救急出場件数は、254,636件で過去最多を記録し、救急隊が出場してから救急現場に到着するまでの時間が10年前と比べて、2分延伸しています。

【担当】
西消防署予防担当
045-313-0119