

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 ヨウシ 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。

