



第2次さむかわ元気プラン 推進委員会

令和4年度各団体事業の
取り組み状況について



☆茅ヶ崎歯科医師会☆

松井委員

歯っぴいデー

歯科講演会：オーラルフレイルについて
演者：吉田 武史先生



歯科医師と歯科衛生士によるお口と歯の相談



☆自治会長連絡協議会☆

猿渡委員

どんど焼き～中瀬～



4 自治会合同の健康セミナー

「足が変わればあなたの品格も変わります」





みんなで足をもみもみ、モミモミ



人格が少しずつ変わってきました???

寒川町

☆食生活改善推進団体☆

新倉委員

食育ひろば



3000の野菜でおかずを5品作りました。

エコクッキング教室



エコクッキング教室



今日のごみ



全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト



寒川町

☆シニアクラブ連合会☆

金澤委員

ゆめクラブスポーツ大会



ゆめクラブスポーツ大会



シニア健康体操教室



ニュースポーツ講習会



☆母子保健関係団体☆

～寒川保育園～

佐藤委員

運動会 ～バレーン～



お芋堀り



クリスマス🎄



お餅つき



どんど焼き



節 分



保育園で遊ぼう

泥んこあそび



赤ちゃんルーム



離乳食の展示



クッキング

何ができるのかな...



バイキング

お楽しみ...



こんな取り組みやっています！

悩んだときは力になります！

地域の味方



園庭開放
一時保育
介護相談

保育園体験
育児相談
虐待相談

埼玉県
埼玉県同僚支援会 さむかわ保育園 TEL:048-7175-0134



お雛様
飾っています！

寒川町

☆民生委員児童委員協議会☆

森井委員

子育てひろば ～健康管理センター～



第1月曜日の
午前中
(1月と8月お休み)
健康管理センター
で行っています。

南部・北部文化
福祉会館でも
行っています。

寒川町民生委員児童委員協議会役員会



☆茅ヶ崎寒川薬剤師会☆

小林委員

茅ヶ崎寒川薬剤師会市民公開講演会

を理解して健康力アップ!

～糖尿病予防は健康の源～

日本くすりと糖尿病学会 副理事長
クラフト株式会社 教育企画部

佐竹 正子

「糖尿病を理解して健康力アップ」

演者：佐竹 正子先生



手話通訳さん



R5 1/14 成人・がん検診において行った健康測定

脳年齢測定



スピードタッチ





手首骨密度測定

☆寒川町スポーツ協会☆

石井委員

スポーツデイ ~シンコースポーツ寒川アリーナにて~



スポーツデイ



町民健康マラソン～開会式～



町民健康マラソン ～スタートです～



町民健康マラソン



寒川町

☆レクリエーション協会☆

大久保委員

レクリエーションフェスティバル

開
会
式





ペタンク



民謡



☆さがみ農協協同組合

寒川地区運営委員会☆

小出委員

☆寒川町商工会☆

三簾委員

☆健康運動ボランティア☆

横山委員

石井委員

健康づくり体操の日 (月2回)



出前講座

大曲地域集会所で
行ったラジオ体操





子どもまつり



レクリエーション
フェスティバル

ロコモ予防教室



民生委員・
児童委員への出前講座



ファミリーユ湘南で
の健康体操



音楽ひろば

J:comTV体操



さむかわ wakuwaku 体操オリジナルバージョン@
世界アルツハイマー月間特別企画

84 回視聴 2 週間前 ...その他



寒川町公式動画ライブラリー 1130

チャンネル登録



☆小学校校長会☆

ハツ橋委員

☆茅ヶ崎市保健所☆

榎本委員

☆寒川町婦人会☆

稲垣委員

勉強会～梶原景時ゆかりの地～





相模川美化キャンペーン





2022.01.12

☆茅ヶ崎市・寒川町地域活動

栄養士にんじんの会☆

江頭委員

人形劇 ～朝ごはん大好き～



エプロンシアター ～町内保育～



～勉強会で～

電子レンジ料理集

～簡単・早い・おいしい～



茅ヶ崎市・寒川町地域活動栄養士
にんじんの会

副菜

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
	1			

キャベツとホタテ缶のレンジ蒸し

材料(2人分)
 キャベツ……………200g
 ホタテ缶詰……………小1/2缶(40g)
 コンソメスープの素…1/2個
 (顆粒状でもよい)



- 作り方
- ① キャベツは一口大に切る。
 - ② 器にキャベツ、ホタテ缶(汁ごと)を入れ、砕いたコンソメスープの素を振り入れる。
 - ③ ラップをかけて、キャベツがしんなりするまで約2～4分加熱する。

* ホタテ缶だけでなくツナ缶でも美味しくできる。

1人分栄養価

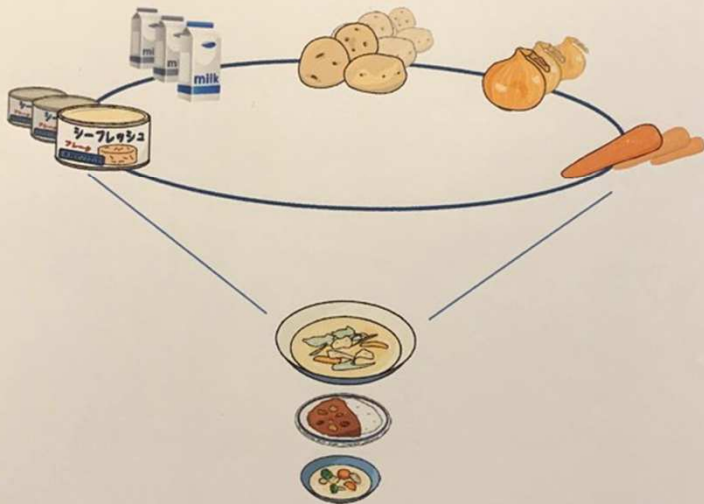
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩 g
45	5.3	0.4	53	0.4	1.8	0.8



災害時にも役立つ!

簡単料理集

～ストック品を上手に使おう～



茅ヶ崎市・寒川町地域活動栄養士
にんじんの会

さば缶カレーマリネ

加熱なし



材料2人分

- さば水煮缶.....1缶(180g)
- にんじん.....15g
- ピーマン.....1個(30g)
- たまねぎ.....小1/2個(100g)
- 酢.....大さじ2
- 塩.....少々
- 砂糖.....小さじ2
- サラダ油.....小さじ1
- カレー粉.....小さじ1/2



作り方

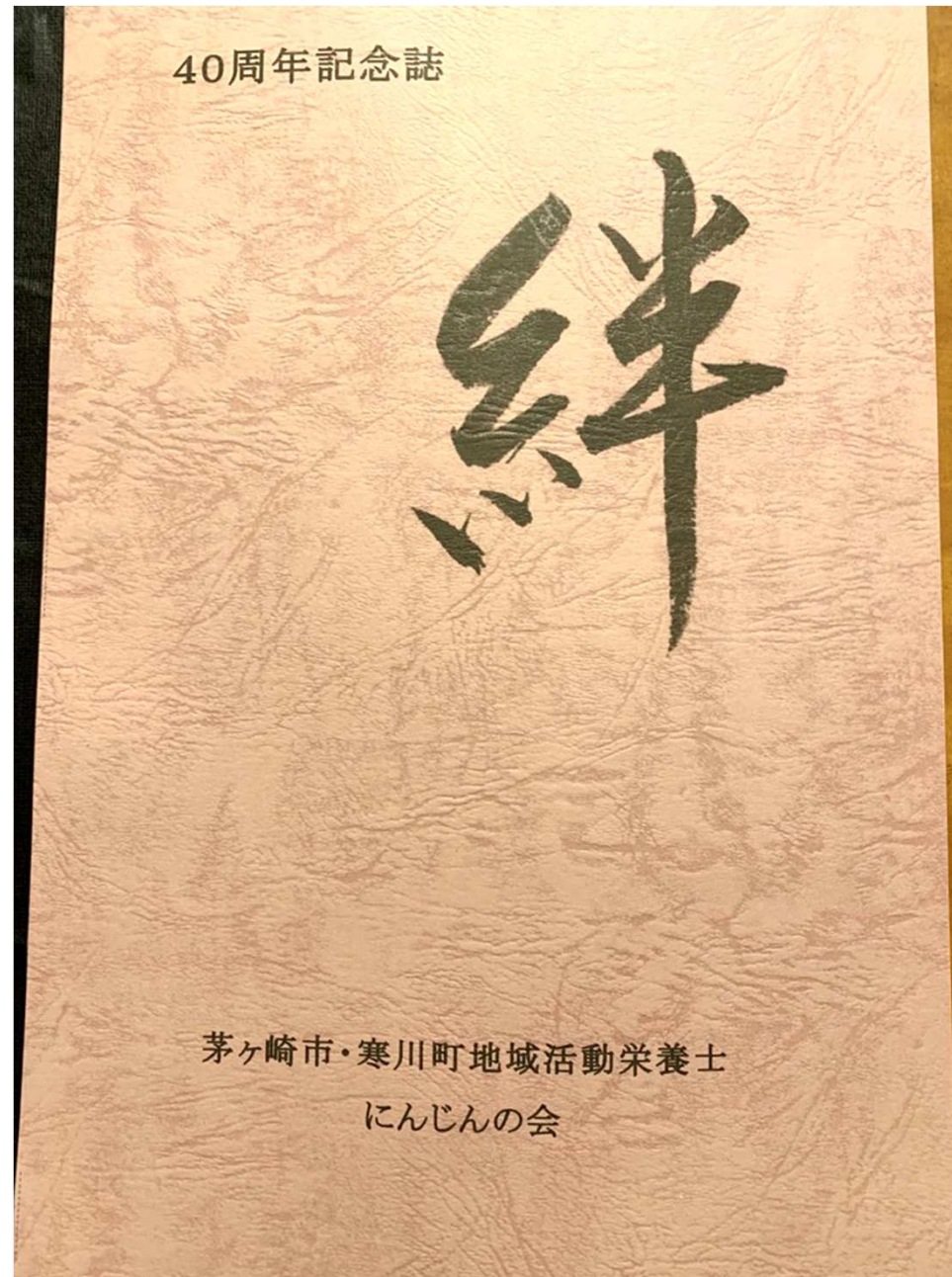
- ①にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ②たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよくきる。
- ③Aを合わせた中へ、①、②、さば水煮(汁ごと)を加えて混ぜ味をなじませる。

Aは、すし酢にカレー粉を
混ぜたものでも良いです。

1人分栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩 g
231	19.6	11.8	251	1.8	1.5	1.1

40周年記念誌



☆社会福祉協議会☆

浅野委員

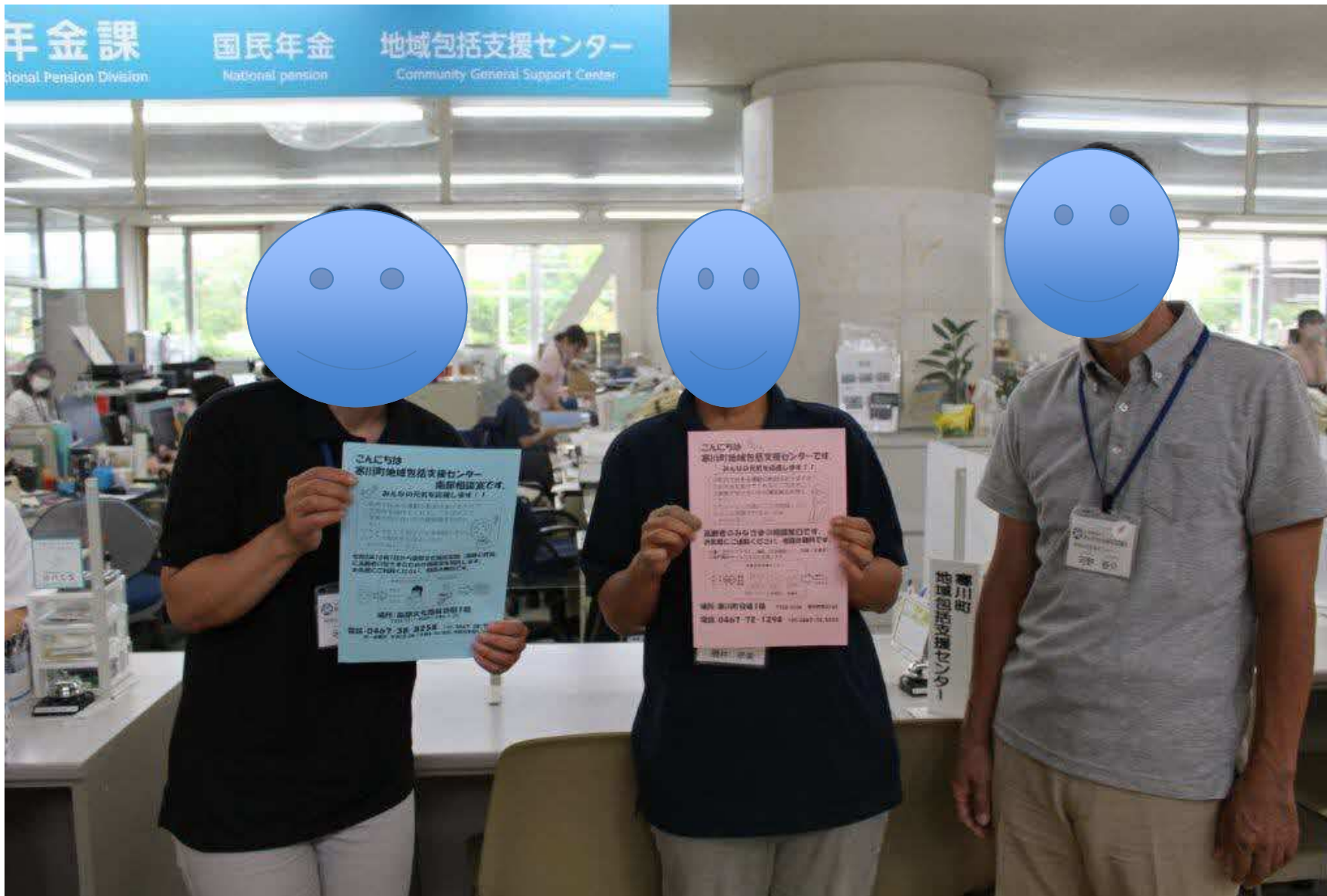
子育てサロン ～夏まつり～



子育てサロン～クリスマス🎄～



寒川町地域包括支援センター



寒川町地域包括支援センター 南部相談室



☆寒川町PTA連絡協議会☆

伊藤委員

ふれあい部会・校外部会共同ボーリング大会



令和4年度 P連ふれあい部会ポウリング大会 2022.11.19

寒川町PTA連絡協議会広報誌 ～P連だより～

