



やまぶき 280号

令和6年2月1日 発行
横浜市六浦地域ケアプラザ
横浜市金沢区六浦5-20-2



早いもので年が明けてもう立春の声を聞きますが、まだ寒さは感じます。
皆様体調はいかがでしょう。
日当たりの良い場所は、梅が咲き始め春の訪れを感じます。



新人スタッフ紹介



高橋秀行です

1月から勤務をしています。
皆さんから気軽に話しかけて頂
けるようがんばります。よろしくお
願いします。



為我井あつ子です

昨年10月に勤務し早4ヶ月がたちました。
1日も早く皆様のお力になれるよう
頑張りますのでよろしくお願いします。



篠田栄子です

1月から勤務しています。
よろしくお願いします。

節分



季節の変わり目に生じるとされる邪気を払う
ため豆をまき、年齢の数だけ豆を食べます
最近では、節分の夜にその年の恵方に向かって
太巻きを丸かじりするのもおなじみの行事と
なっています。今年の恵方は東北東やや東です。



歯科衛生士 細谷秀子のワンポイントアドバイス



最近、歯医者さんにかかりましたか？

痛くなってから、入れ歯が合わなくなってからなど・・・症状が出てから慌てて受診
すると病状が進行していて、治療にも時間がかかったりします。こういう事を防ぐ為
にも定期検診をお勧めします。定期検診では口腔内に病変が無いかのチェック
の他、プロフェッショナルクリーニング（普段磨ききれない歯間や歯肉ポケット
内の清掃、歯垢除去、着色除去）などをします。

歯科は意外に多くあり、

神奈川県内に5064件 金沢区内に115件 あります。

エレベーターの有無、入り口の広さなど通院しやすい歯科医院を見つけておくと
安心です。どうしても通院できないという方は歯科医が自宅にきて治療する訪問
歯科という制度がありますので利用すると良いでしょう。是非、定期的に歯科を
受診し口腔疾患の予防に務めて下さい。



2月の献立表



月

火

水

木

金

土

日



1

野菜粥
鯖の南蛮漬け
ポークシュウマイ
フルーツ
和菓子

2

バラ炊き込みご飯
はんぺんの焼き焼
胡瓜の梅肉和え
清汁
和菓子

3

福豆ご飯
鮭のホイル焼き
れん根のどぼろ煮
けんちん汁
和菓子

4



5

ご飯・鯖文
厚揚げと
ぜんまい煮物
打ち豆汁
シナモンロール

6

バターライス
ハンバーグ
マカロニサラダ
ニオンスープ
シナモンロール

7

ひじきご飯
肉じゃが
大根ときくらげのなます
味噌汁
シナモンロール

8

雪見御膳
シナモンロール

9

米飯
鶏のみぞれあんかけ
鳴門煮
味噌汁
シナモンロール

10

海老ピラフ
しめじと根菜のごまマヨ
フルーツヨーグルト
野菜スープ
シナモンロール

11



12

かめうどん
竹輪の磯辺揚げ
フルーツ
チョコムース

13

ご飯
鯖の梅肉
フルーツきんとん
豚汁
チョコムース

14

ビビンバ丼
豆腐のあんかけ
杏仁豆腐
中華風香味スープ
チョコムース

15

柚ご飯
筑前煮
青菜のごま和え
味噌汁
チョコムース

16

五目菜飯
あんかけ焼売
フルーツ
清汁
チョコムース

17

ゆかいご飯
鶏団子のきのこあん
大根サラダ
味噌汁
チョコムース

18



19

かやくご飯
鶏の照焼
菜と大豆のトマト煮
味噌汁
誕生会ケーキ

20

ご当地丼
釧路
誕生会ケーキ

21

精進ちらし寿司
やわらかさつま揚げ
フルーツ
清汁
誕生会ケーキ

22

ご飯
鶏のチリソース
ポテトサラダ
春雨スープ
誕生会ケーキ

23

赤飯
千草焼き
ポテトのマスタード和え
呉汁
誕生会ケーキ

24

ラーメン
金時煮豆
海藻サラダ
誕生会ケーキ

25



26

鮭ご飯
がめ煮
フルーツポンチ
清汁
ひなあられ

27

中華丼
バンサンスープ
フルーツヨーグルト
かきたま汁
ひなあられ

28

炊きおこわ
モーカ味噌漬け
南瓜のいとこ煮
豚汁
ひなあられ

29

カレーうどん
豆腐サラダ
フルーツ抹茶
ひなあられ

メニューは都合により変更になる場合がございますので、ご了承下さい。