

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

# ほんぽこたより

第49号 平成28年2月 発行

発行：横浜市本牧和田地域ケアプラザ  
横浜市中区本牧和田 35 番 13 号

TEL 045-622-1211

FAX 045-622-1290

ホームページ:

<http://www.yamabikonosato.jp/honmoKu/>



## 「中なかいいネ！」冬

～中区地域福祉保健計画～



平成28年が始まり、「新春もちつき大会」など、同じ町内に住む、みんなが交流できる催しの案内が、各町内会の掲示板を賑わします。地域の中でみんなの交流が広がり、困った時の「お互いさま」や「こんにちは！元気？」などの声かけの輪が広がります。

冬の寒さを吹き飛ばすように、本牧・根岸地区では様々な「中なかいいネ！～地域活動や地域でのみんなの交流～」が活発に行われています。一人ひとりが実践できる「中なかいいネ！」の輪を広げていきましょう。

平成28年4月～

参加費  
無料！

楽しく  
健康

## Go Go 健康！ ～ 介護予防!! ～ 本牧いきいき講座



いつまでも元気で暮らせるように、元気な時から  
介護予防！ 楽しく♪ 簡単♪ みんなで健康！



日 時：4/27 (水) 5/11 (水) 5/25 (水) 6/8 (水) 6/22 (水)  
7/13 (水) 7/27 (水) 9/14 (水) 9/28 (水)

各回とも 13:30～15:00

会 場：本牧和田地域ケアプラザ 多目的室

持ち物：うわばき・水分補給用の飲み物

内 容：運動・お口の衛生・栄養と食事など、各分野の専門家が、みなさんの健康づくりの役に立つアドバイスをします。

対象者：65歳以上でケアプラザまで来ることができる方  
初めてケアプラザが実施する事業に参加する方

お問い合わせ・申し込み：本牧和田地域ケアプラザまで・・・



楽しく  
みんなで  
健康づくり  
だワン！



中なかいいネ！  
みんなの交流♪

## 本牧・根岸地区社会福祉協議会たより



11/26とH28.1/28、本牧・根岸地区社会福祉協議会と本牧・根岸地区民生委員児童委員協議会とが催す食事会に、地域の高齢者が集まりました。「健脳体操」で体を動かし健康づくり、「錦保育園児との交流」「ビンゴゲーム」など・・・笑いの絶えない時間がアツという間に過ぎていきます。

美味しい昼食も

### 「お楽しみ食事会」 ～一人暮らし高齢者食事会～



お楽しみのひとつ♪



\*「お楽しみ食事会」は、利用会場の定員がありますので、参加に関しましては、民生委員さんがお声かけをします。



### 使い捨てカイロを贈ろう！で「中なかいいネ！」

東日本大震災被災者支援として、地域活動団体の「みどりの会」のみなさんが地域の方々の協力を得て、未使用の「使い捨てカイロ」を集め、被災地へ贈る活動をしています。



回収箱は平成28年3月末まで、

本牧和田地域ケアプラザに設置。

1個からでも大歓迎！！みなさんのお家に眠っている「未使用の使い捨てカイロ」を回収箱までお持ちください。みなさんの思いが被災地へ届きます。



中なかいいネ！  
みんなの支えあい♪

11/14、地域防災拠点の間門小学校で地域防災訓練を実施。間門小学校が避難先になっている地域の方と間門小学校の全校児童が参加。



### 間門小学校 地域防災拠点 ～地域防災訓練！～

「災害用地下給水タンク」や「災害対策用トイレ」等の体験や訓練を行い、もしも・・・の時に、自分の身を守り、お互いに支えあうことができる準備をしました。



H28. 2/3、2年生が地域の福祉施設や店舗等で「働く」ことの大切さを実感するために、「職場体験学習」を行いました。ケアプラザのデイサービスで学習した

### ～本牧中学校～ 職場体験学習！働くてどんな感じ！？

3人。学習日は節分。豆まきレクでは鬼役に・・・人生の先輩である地域の高齢者の方から「働くこと」「人との関わり方」など色々な事を教えてもらい、学びました。働く楽しさも伝わりましたか！？



中なかいいネ！  
みんなの交流♪

11/24、個別支援学級の児童と高齢者運動サロン・さつき会の参加者とがレクリエーション等を通して交流学習を行いました。

### ～間門小学校・個別支援学級～ 地域の高齢者のことを知ろう！何ができるかな～？

ボールわましゲームで自己紹介。「あいての人が取りやすいボールの渡し方」を一生懸命考えながら、交流学習を実施。



地域の方にもしっかりと伝わりました♪ また一緒に体操しようね (\*^\_^\*)



## 4月～新しい活動が始まります！

「オセロ」や「囲碁」「将棋」の道具を用意して「おたがいさまラウンジ」がケアプラザに登場します！

**【こんな方にオススメ！】**

- \*外出機会がなく、自宅にいることが多い
- \*今、何か始めないと寝たきりになったら…
- \*自分らしく健康生活を送りたい♪

楽しく  
みんなで  
健康作り  
だワン！



「Go Go! 健康」…  
**ケアプラザ サロン情報**  
この活動への参加も「中なかいいネ！」

4月～  
新規開始

参加者  
募集中

オセロ・囲碁・将棋 を楽しむ♪  
「Go Go! 健康」  
おたがいさまラウンジ

参加費  
無料！

いいわねえ

H28. 4月から 毎月 第1と第3 木曜日 開催！ 時間内、入室・退室自由

場所：本牧和田地域ケアプラザ 時間：14:00～16:00

参加費：無料 事前申し込み不要！ ⇒ 開催日に会場へお越しください♪

内容：オセロ・囲碁・将棋があります。参加者同士、自由にオセロ・囲碁・将棋の対戦を楽しむことができるラウンジです。健康チェック。健康づくりのアドバイスも実施します。

なんとお～！

## 地域主体の 健康サロン情報

この活動も「中なかいいネ！」

参加者募集中！

本牧・根岸地区にお住まいの方であればどなたでも参加できます。仲間と一緒に健康づくりをしましょう。

### 本牧地区健康体操教室

場所：本牧・根岸地区  
福祉文化センター  
開催日：毎月 第2の金曜日  
時間：13:30～15:00 参加費：無料



\*持ち物（上履き）  
参加希望の方は開催日に会場にお越しください。

参加者募集中！

本牧・根岸地区にお住まいの方であればどなたでも参加できます。仲間と一緒に健康づくりをしましょう。

### 根岸シニア体操教室

場所：根岸町自治会館  
開催日：毎月 2回 実施  
第1の月曜日 と 実施日調整中  
時間：13:30～15:00 参加費：無料



\*持ち物（上履き）  
参加希望の方は開催日に会場にお越しください。

地域ケアプラザでは、地域の方と一緒に、新規活動メンバーを募集し行う、地域の方へひらかれた福祉保健活動・地域貢献・地域の方々の支えあい促進等を主体的・積極的に行う団体（メンバー：5名以上）に活動の場をお貸ししています。

定員 20名程

地域ケアルーム

調理室



～地域貢献活動応援～

地域の福祉保健活動・地域貢献活動の場



利用前に活動目的・内容等の団体登録が必要です。事前団体登録には要件がありますので、ご来所・お問い合わせお待ちしております。



# 本牧和田地域ケアプラザからのお知らせ

1 回だけの参加も歓迎!

高齢者・運動サロン

## 「楽笑サロン さつき会」

内容：椅子に座ってできるストレッチ運動やレクリエーションを行います。

5 週目は休会

開催日 毎週・火曜日 13:30~15:00

4/5・4/12・4/19・4/26・5/3

参加費 1 回ごと ¥150 (保険・参加費込み)

持ち物：うわぼき・水分補給の飲み物

\* 開催日にケアプラザまでお越しください  
事前申込み不要! お気軽にどうぞ♪

~ボランティア募集!~

サロンでレクのお手伝いをしてくれる  
ボランティア(50 歳くらいまでの方)も募集中

お気軽にご参加ください

高齢者・認知症予防

~学習と交流サロン「なごみ」~

~楽しむアートで「なごみ」~

読み書き・計算、五感で楽しむアート!

仲間との会話で認知症を予防。

開催日 毎週・木曜日 10:00~11:30

学習サロン: 4/7・4/14・4/21・4/28

アート: 6/2・7/7・9/3

参加費 1 回につき 100 円 アートは 200 円

\* 開催日にケアプラザまでお越しください

~ボランティア募集!~

サロンで学習のお手伝いをしてくれる  
ボランティア(50 歳くらいまでの方)も募集中

## 新規 参加者募集中!

子育て応援事業! 「子育てサロン」

毎月 第3木曜日 10:00~12:00 頃

参加費 100 円 (保険料込み)

4/21 (木) クラシックミニコンサート

演奏「ふる〜ち」

\* 事前申し込み不要

\* 開催日にケアプラザまでお越しください

5/19、6/16、7/21、8/18

~ボランティア募集!~

サロンで子どもと楽しく遊びながら見守りをしてくれるボランティア(50 歳くらいまでの方)も募集中

## みんなの力! エコキャップ回収報告

本牧和田地域ケアプラザ回収実績

現在までに回収した個数

**1866.0kg(約 746,400 個)**

**7777 人分**

ご協力ありがとうございます!

今後もよろしくお願いいたします

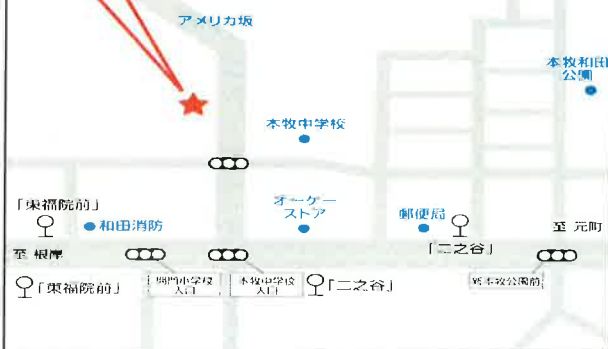
飲料用以外のプラのフタ

金属キャップ

回収できません



## 本牧和田地域ケアプラザ



問合せ：本牧和田地域ケアプラザ

電話 045-622-1211

F A X 045-622-1290



寒い日が続きます。

ノロウイルスやインフルエンザなど感染症の予防には、手洗い、うがい大切! 病気の予防も、みんなのしあわせにつながる

第一歩 (^◇^)

