

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

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

ほんぽこたより

TEL 045-622-1211

FAX 045-622-1290

ホームページ:

第50号 平成28年5月 発行

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



「中なかいいネ！」春

～中区地域福祉保健計画～



平成 28 年度が 4 月からスタートしました。新しいことへの挑戦！ワクワクする季節の到来です。平成 28～32 年度の「第 3 期・中区地域福祉保健計画 中なかいいネ！」も始動。本牧・根岸地区でも地域の方の活気と笑顔があふれる活動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。

はじめての一步 ★ ボランティア講座 の紹介 ♪

参加費
無料！

日時：平成 28 年 7 月 2 日 土曜日 10:00～12:30

場所：横浜市麦田地域ケアプラザ 中区麦田町 1-26-2

講師：障がい児者支援・啓発ネット「わっしょい」



昨年の講座より

障がい についての理解を深める

入門

ボウたま！ ボランティア講座

中なかいいネ！
支えあい活動♪

内容：①発達障害・知的障害の理解を深める

②心理体験プログラム こんな時どうするの？

障がいのある子供たちに夏休みを楽しく過ごしてもらいたい・・・でも「どうしたらいいの？」

「障がいとは？」「関わり方は？」これらを一緒に学び、考え、実践につなげる講座です。

参加申し込み：麦田地域ケアプラザで申込み受け付けを 6/11 から開始します。

電話：045-664-6023

* 不明点等のお問い合わせ、各地域ケアプラザでもお待ちしております ♪

主催：新山下地域ケアプラザ・不老町地域ケアプラザ・箕沢地域ケアプラザ・麦田地域ケアプラザ
本牧原地域ケアプラザ・本牧和田地域ケアプラザ・中区社会福祉協議会



「ホップ・ステップ・なつやすみ」のボランティア募集中！

個別支援学級の児童さんと一緒に、楽しくケアプラザで活動してくれるボランティアさんを募集しています。

日時：平成 28 年 8 月 22 日（月）10:00～15:00 頃 会場：本牧和田地域ケアプラザ

「ボウたま」への参加から、始めてみませんか！？

本牧・根岸地区社会福祉協議会たより①

地区社会福祉協議会は「自分たちの暮らしている地域の様々な福祉のことや地域づくりなど、その地域に住んで



地区社協って何？



いる住民自身で解決するために取り組んでいこう」という考えに基づいて、住民主体で組織されている団体です。「ぽんぽこたより」でも活動や取り組みについて紹介していきます！

本牧・根岸地区社会福祉協議会たより②

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本牧地区センターで、年6回開催。



お楽しみ食事会
一人暮らし高齢者食事会

中なかいいね！
みんなの交流♪

食事前の催しとみんなで食べる民生委員さん手作りの昼食を楽しんでいます。「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します。

地域主体の健康サロン情報 この活動も「中なかいいね！」

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：第1と第2の月曜日 毎月2回実施
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。

～元気な本牧根岸まちづくりの会・伝言板～ 第3回 スプリングコンサート♪♪♪

「地域を元気に！みんなでつながろう！」を合言葉に発足した「元気な本牧根岸まちづくりの会」が主催する「スプリングコンサート」。2/27（土）コンサート会場の本牧地区センターに本牧地区で演奏活動をしている団体、演奏会を楽しむ地域の方たちが集まりました。音楽を通して、地域の様々な人がつながり、音色で癒され、元気になれる 素敵なコンサートでした（*^_^*）♪



中なかいいね！
みんなの交流♪

中学生の福祉学習 この活動も「中なかいいね！」

3月の初旬、大鳥中・仲尾台中学校の生徒さんが、福祉について知り日々の生活に役立てるために福祉学習を実施。デイサービスで高齢者の方とお話をしたり、レクリエーションを手伝うことを通して色々なことを学びました。高齢者からの「お疲れさま・ありがとう」の言葉に嬉しくて、楽しい学習時間となりました♪





「中なかいいネ！」って何???

「中なかいいネ！」とは、地域の人々がお互いに支えあい助けあいながら、誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていけるようなまちづくりを目指して、全ての人々が協力しながら進めていく

「中区地域福祉保健計画」の愛称です。



「地域福祉保健計画」って何???

これが、中区地域福祉保健計画・中なかいいネ！です

自分たちのまちを...

- ◆少し長い目であらためて見つめなおして
- ◆どんな良いところや生活課題があり、どんな取組をしたら良いか
- ◆これまでの取組も再確認・再評価しながら
- ◆組織・団体の枠を超えて地域全体で考えて
- ◆「こうなるといいな」という将来像をみんなで共有して一緒に取り組む



Q. しつもん?
「中なかいいネ！」?
地域福祉保健活動?
何をすればいいの??



A. 回答!

みなさんの取り組んでいる活動も「中なかいいネ！」です



小学生の登下校の見守りをしています



「高齢者食事会」や「子育てサロン」に参加し、楽しみます

老人会で皆さんと顔を合わせると元気が出ます



中区の障害者団体が地域の皆さんと一緒に作ってきたポレポレまつりをみんなが楽しめます



地域の体操教室で健康づくりをはじめました



地域の防災訓練に参加します

地域福祉保健計画の詳しい冊子をケアプラザで配布中!

本牧・根岸地区の「中なかいいネ！」これから...

「認知症を知る出前講座」

ケアプラザからお届けできます♪



地域で様々な活動が行われているので多くの人に参加してもらいたい!

高齢化とともに認知症になる方も増えるため、地域の人に認知症について知ってもらいたい。



世代間、新旧住民間、住民と事業者間でさらに交流できる機会があるとよい。

ポイ捨てや放置自転車を減らしていきたい。まちがきれいになると、防犯やまちの活性化につながるため、より多くの人に「まちの美化活動」に参加してもらいたい。



地域の活動を工夫して、様々な方法で見守りを進めていきたい。

活発な地域活動を続けていくために、新しい担い手を増やしたい!



身近な地域で、高齢者の集える場が増えるとよい。



本牧和田地域ケアプラザからのお知らせ

絵の苦手な方も
楽しめます♪

目指せ！
健康寿命日本一！

みんなで
楽しく健康
づくり！
参加者
募集中!!

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。



毎週・木曜日 10:00～11:30 5週目は休会

開催日 1回につき100円 アートは200円
7/14・7/21・7/28 アート7/7

*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

頭と心の
健康
づくり♪

高齢者・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。1回だけの参加もOK！

毎週・火曜日 13:30～15:00 5週目は休会

開催日 1回につき¥150
7/5・7/12・7/19・7/26・8/2

*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

新規 参加者募集中！

介護予防
講座

男の生活力UP!



仲間とワイワイ地域デビュー
「男の料理教室」



開催日 7月9日(土) 10:00～13:00
参加費： 材料費(目安¥700)

イクメン・パパの参加、お待ちしております！

*参加希望の方は、事前にケアプラザ
まで申込みをしてください

みんなの力！エコキャップ回収報告

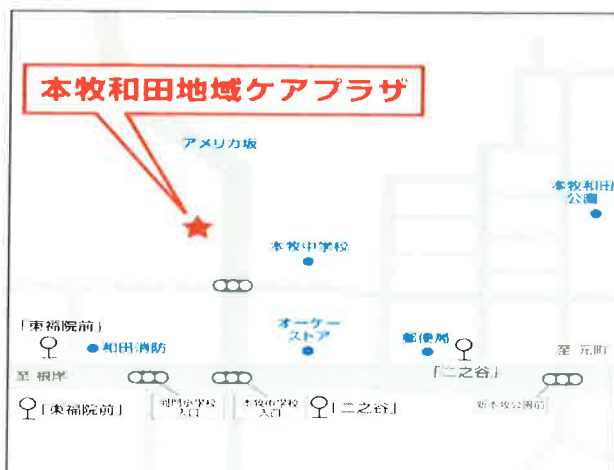
本牧和田地域ケアプラザ回収実績

現在までに回収した個数
1885.3kg(約754,120個)
ワケチン 約942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致します

*飲料水のペットボトルキャップのみ回収中
*キャップは軽く洗ってください

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
FAX 045-622-1290



「中なかいいネ！」で“えん”結び
縁(えん)地域の人が顔見知りになり結びつき
円(えん)つながりが広がって輪になって
援(えん)いざとなった時に支援の手が確実に届く
「中なかいいネ！」で元気いっぱい！



健康なからだ 生活習慣病を予防し健康寿命を延ばします
健康なこころ 誰もが心健やかに暮らせるまちをめざします
健康なまち 誰もが安心して暮らせるまちをめざします