

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

第53号 平成29年2月 発行

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 29 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で各町内会の掲示板は賑わっています。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。

中なかいいネ！
みんなの交流♪

本牧・根岸地区の公園や学校、町内会館・自治会館などから「ヨイショ！」と元気な声や楽しそうな笑い声が聞こえてきます。ふれあいバザー・青空コンサート・おたのしみ会・もちつき大会
新年会・・・

みんなの
交流♪

地域のイベントで
楽しく交流♪

地域が
元気に！

地域のイベントで、こどもから高齢者まで、様々な年代の交流、お互いさまの交流が広がっていきます。
地域の掲示板は情報の宝庫♪ 掲示板をチェック！



H28.11/12、地域防災拠点である間門小学校で地域防災訓練を実施。災害時、間門小学校が避難先となっている地域の方と間門小学校の全校児童が参加。「もしも・・・」に備えて食糧・水など、各家庭での備蓄の必要性・大切さも紹介。

間門小学校 地域防災拠点
地域防災訓練！

今年度は体育館で一人分の就寝スペースの確認やダンボール組み立てベッドの体験など新しい訓練も実施。

地域防災訓練に参加して「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ておきましょう。

中なかいいネ！
みんなの支え合い♪



中なかいいね！
みんなの交流♪

本牧・根岸地区社会福祉協議会たより



11/24とH29.1/25、本牧・根岸地区社会福祉協議会が本牧・根岸地区 民生委員児童委員協議会の協力を得て催す食事会に、地域の高齢者が集まりました。大型スクリーンに投影される「紙芝居」、「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
すぎていきます。



「お楽しみ食事会」

～ 一人暮らし高齢者食事会 ～



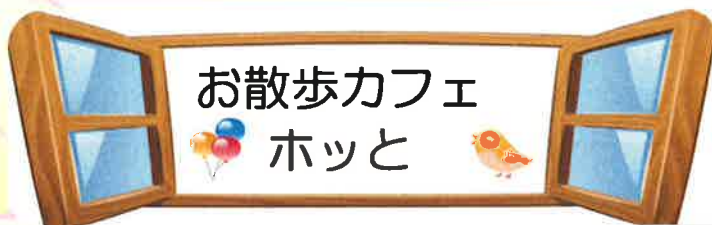
美味しい昼食もお楽しみのひとつ♪



*「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。



みんなが楽しめる♪
気軽に立ち寄れる♪
誰でも集える♪
居場所・・・
お散歩カフェ



平成 28 年 11 月。みんなの居場所・・・

「お散歩カフェ ホット」がオープン♪

地域の方が力をあわせて運営。特別なことはできないけれど、楽しいことは大好き！というみなさん。一緒にカフェを盛り上げませんか。

なんとお～！



一緒にカフェを
運営してくれる方
募集中♪

いいわね

【お散歩カフェ 開催日時】

毎月 第3週目の水曜日 12:30～14:30頃

本牧和田地域ケアプラザにて・・・

オープン時間内は、入退自由です♪

コーヒー
紅茶
100円



注意！車でのご来店はご遠慮ください

中なかいいね！
みんなの交流♪

平成 29 年 4 月～

Go Go 健康！ ～ 介護予防講座！！
本牧いきいき講座

参加費
無料！



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！



会場：本牧和田地域ケアプラザ

地域包括支援センター（高齢者の相談担当職員）が主催する「介護予防講座」のご紹介です。これからの生活が不安に感じている方、是非、ご参加をお待ちしております。

内容：運動・栄養、食事・お口の衛生など・・・各分野の専門家がみなさんの健康づくりに役立つ情報を楽しくお伝えします。

対象者：65歳以上でケアプラザまで来ることができる方
参加希望の方は、**事前申込みが必要**です。

【開催日時・・・】

4月26日(水)

5月10日(水)

13:30～15:00

お問い合わせ・申込み ⇒ 本牧和田地域ケアプラザ 045-622-1211

～ 子育て応援事業 ～

子育てサロン 毎月 第3 木曜日

参加費 100 円 (保険代込み)

1 回だけの参加も大歓迎♪

お気軽にご参加ください

【これからの予定・・・】 クラシック演奏会

3月16日(木) 10時～ アロマでリラックス
ボランティアさんがママたちにアロマの
ハンドマッサージ体験とリラックスをご紹介します♪

4月20日(木) 10時～ クラシック演奏会
ボランティア「ふる～ち」のみなさんが素敵な
クラシック・ミニ・コンサートを開催♪

会場：本牧和田地域ケアプラザ

事前申込み不要！

開催日にケアプラザへお越しください

～ 子育て・パパ応援事業 ～

目指せ！イクメンの星

参加費 200 円 (保険・講師代込み)

パパと一緒に体を動かして遊ぶ子どもの
笑顔(*^_^*)。 広いお部屋で大好きな
パパとたくさん遊べます♪ ママの休息
に、パパとお子さんでお越しください。
子どもとのスキンシップのコツも講師がアドバイス☆

2歳代、3歳代のお子さんと

パパの参加をお待ちしております！

★ 4月22日(土) 10:00～11:00

★ 6月3日(土) 10:00～11:00

会場：本牧和田地域ケアプラザ

事前申込みが必要です。

お申込み・問合せ ⇒ 045-622-1211

11月～2月にかけて「仲尾台中学校」
「大島中学校」「本牧中学校」の生徒さん
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。

～ 中学生・職場体験学習 ～
働くとどんな感じ！？



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」など色々な話を聞きました。

「仕事って大変！」の声もあがりましたが、
働く楽しさも伝わりましたか♪♪♪



中なかいいね！
みんなの交流♪

～ 本牧小学校・3年生 ～

バリアフリーの工夫を知ろう！相手への思いやり～

物のバリアフリーだけでなく
「心のバリアフリー」も学習。
笑顔で挨拶・ゆずりあいなど、
一人ひとりがたくさんの「心のバリアフ
リー」を考えてくれました。次は地域で
学校で「心のバリアフリー」の実践！



地域ケアプラザでは、福祉保健活動（地域の支えあい活動やボランティア活動、
福祉支援を必要とする地域住民同士の自助活動 等）を行う団体（メンバー：5名以上）に、
活動の場をお貸ししています。利用前に活動目的・内容等の団体登録が必要です。



～ みんながつくる 支えあい・助け合い 応援！～
地域へ福祉保健活動を広げる場のご紹介♪



事前団体登録には要件があります。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：電話 622-1211 FAX 622-1290



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

3/21・3/28・4/4・4/11・4/18

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：3/16・3/23・4/6・4/13

アート(予定)：6/1

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！



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」



平成 29 年度も開催決定！

毎回、男性だけでワイワイ賑やかに、
調理・昼食会を行っています。

* 参加希望の方は、案内を送付しますので、
ケアプラザまでご連絡ください。

* イクメンパパの参加もお待ちしています。

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

2,013.5kg(約 805,400 個)

ワクチン 約 1,006 人分

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



職員を募集しています！詳細、お問い合わせ大歓迎です。

- ①窓口対応(貸館の受付等)や地域交流事業の補助業務、ボランティア支援等のお仕事 勤務時間：17:00～21:00
- ②高齢者デイサービスの介護職員*ヘルパー2級等の資格をお持ちの方 勤務時間：8:30～17:00(休憩1H)
週2～4日程度(土・日ローテーション勤務)