

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54号 平成29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～



新しいことへの挑戦！ワクワクする季節の到来です。地域のイベントへの参加やボランティア活動。みなさんの「中なかいいネ！」はどんな取り組みですか？

本牧・根岸地区では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29年7月1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

ポラたま！ ボランティア講座

中なかいいネ！
支えあい活動♪

内容：①発達障がい・知的障がいの理解を深める

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29年8月21日(月) 10:00～15:00頃 会場：本牧和田地域ケアプラザ

「ポラたま」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。「ぼんぼこたより」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が本牧・根岸地区民生委員児童委員協議会の協力を得て年6回催す食事会。



お楽しみ食事会
一人暮らし高齢者食事会

中なかいいネ！
みんなの交流♪

食事前の催しと民生委員さん手作りの昼食をみんなで楽しんでいます。「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：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4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」。

2/25（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、元気になる 素敵なコンサートでした（*^_^*）♪



中なかいいネ！
みんなの交流♪

みんなの交流場所

「中なかいいネ！」みんなの交流

お散歩カフェ
ホッと

毎月 第3の水曜日 13:00～15:00

ケアプラザにカフェがオープン♪ おしゃべりや歌で楽しんでいます。おひとりさまのご来店も大歓迎。お散歩、お買い物のおついでにお寄りください。一緒にカフェを手伝ってくれる方も募集中です！



「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!



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。



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。



身近な地域で、
高齢者の集える場が
増えるとよい。

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。



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。



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!



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

7/6・7/13・7/20 アート 9/7

*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

7/4・7/11・7/18・7/25・8/1

*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！

地域デビュー！応援事業



仲間とワイワイ地域デビュー
「男の料理教室」

開催日 6月24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

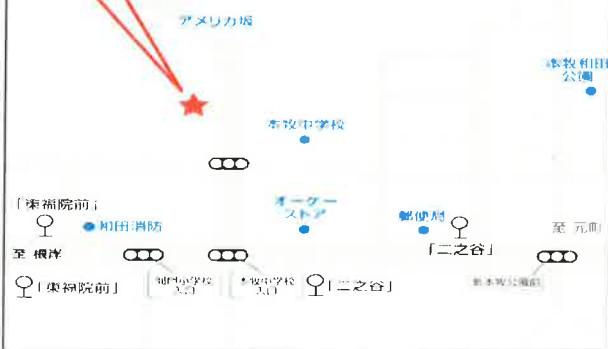
本牧和田地域ケアプラザ回収実績

現在までに回収した個数
2,041.2kg(約816,480個)
7千7百人分

ご協力ありがとうございます！
今後もよろしくお願ひします

*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



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)