

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

# ほんぽこたより

第57号 平成30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 30 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♪

今年も「お散歩カフェ ホット」は、地域のみんなが気軽に  
つどえる居場所としてオープン！ 美味しいお茶（コーヒー・紅茶・  
お茶）と手作りのお菓子をを用意してお待ちしております。



カフェと一緒に  
手伝ってくれる  
方、募集中！

みんなの  
交流♪

お散歩カフェ ホット  
楽しく交流♪

地域が  
元気に！

参加者どうして楽しめる、おしゃべりや歌。開催時間中の出入りは自由♪  
お好きな時間に、お気軽にお立ち寄りください。



開催日時：毎月・第3週の水曜日 13:00～15:00

開催場所：本牧和田地域ケアプラザ・多目的室

お車でのご来所はご遠慮ください



社会福祉法人 聖坂学園  
オリブ・フード  
ファクトリー  
パンやクッキーの  
販売で参加しています

「いつまでも元気で暮らせるように、元気な時から始める介護予防！」  
ひとりでは長続きしない健康づくりも仲間と一緒に続けられる・・・

参加希望の方は、  
申し込みが必要です

Go!Go!健康 介護予防講座  
本牧いきいき講座



日時：4月27日（金）13:30～15:00 スタート！ 全18回（予定）

会場：本牧和田地域ケアプラザ 持ち物：うわばき、水分補給用の飲み物 参加費：無料

内容：運動、お口の中の健康づくり、栄養と食事について・・・

中なかいいネ！  
みんなで健康づくり♪

対象者：65歳以上の方でケアプラザまで来ることができる方

申し込み・問い合わせ：地域包括支援センター 045-622-1211

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



11/22とH30.1/25、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。懐かしい「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ッ！という間に

すぎていきます。

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。



「お楽しみ食事会」

～一人暮らし高齢者食事会～



### ～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・・・】

4月19日(木) 10時～ クラシックミニコンサート  
5月17日(木) 10時～ スキンシップ体操  
ボランティアさんと一緒に楽しいミニプログラムを用意してお待ちしております♪

事前申込み不要！開催日に

ケアプラザへお越しください



中なかいいね！  
みんなの交流♪



### ～子育て・パパ応援事業～ 目指せ！イクメンの星



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！！

参加費 200円 (保険・講師代込み)

6/30(土) 10:00～11:00

申込み  
必要！

お問い合わせ・申込み⇒本牧和田地域ケアプラザ 045-622-1211

冬休みを利用して、地域で活動する「B-clan」と「八若お囃子連」のこどもたちが、ボランティア活動としてダンスやお囃子



～地域活動団体～  
地域 みんなで支えあい

を披露してくれました♪ 自分たちの活動発表で笑顔になってくれる人がいるならと・・・と。みなさん、ありがとうございます

ございます😊 また活動発表にきてくださいネ！



11月～2月にかけて「仲尾台中学校」「大鳥中学校」「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



～中学生・職場体験学習～  
働くってどんな感じ！？



学ぶために「職場体験学習」を行いました。人生の先輩である地域の高齢者の方から話を聞きました。「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♪



**地域のみなさんが主役！**  
この活動も「中なかいいネ！」

参加費：100円  
開催日：3/1、3/15  
13:30～15:00  
4月～の日程お問い合わせください



一緒に  
楽しむ仲間  
募集中！

「右！右！青のボールを狙って！」元気な声と  
笑い声が会場に響きます。毎月、2回程度あつまり、

**仲間と一緒に健康づくり！**  
～ 本牧和田ペタンククラブ ～

自分も  
地域も元気  
になる♪



準備運動の後、ペタンクで盛り上がります。はじめて  
ボールに触る方でも楽しくすごすことができます。  
一緒に楽しく健康づくりをしませんか？ 大歓迎です。



会場・お問い合わせ⇒本牧和田地域ケアプラザ 045-622-1211

**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：3/9(金) 4/13(金)  
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。

お問い合わせ⇒本牧和田地域ケアプラザ 045-622-1211

参加者募集中！

椅子に座ってできる体操やペタンク  
レクリエーションで健康づくりをして  
います。新規参加者、募集中！

**根岸シニア体操教室**

場所：根岸町自治会館  
開催日：3/5(月) 3/12(月)  
毎月 第1と第2の月曜日  
時間：13:30～15:00 参加費：無料

4月～  
「根岸ふれあい  
サロン」に  
バージョンUP!

\*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、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。

調理室



～ 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♪

定員 20名程  
地域ケアルーム



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  
4/3・4/10・4/17・4/24

参加費 1回ごと ¥150 (保険・参加費込み)

持ち物：うわばき・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: 4/5・4/12・4/19・4/26  
アート(予定): 6/7

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!



### みんなの力! ペットボトルキャップ回収 報告

注意点! ご協力をお願いします

- \*軽く水洗いをお願いします
- \*ペットボトル飲料のキャップのみ、回収しています

飲料用以外のプラのフタ

回収できません



本牧和田地域ケアプラザ回収実績

2017.11月~2018.1月までの回収報告

**35.5kg(約 14,200個)**

**ワクチン 約 28人分**

ご協力ありがとうございます!

金属キャップ

回収できません



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)
- ②高齢者デイサービスの送迎車運転員  
勤務時間等の詳細、お問い合わせください。

