

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

# ほんほこたより

第34号 平成24年5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.honmokuwadacp.com>



## 「中なかいいネ！」春

～中区地域福祉保健計画～



桜が満開になり、新しい季節の到来を私たちに知らせてくれました。そして、新緑まぶしい5月、外で過ごすことが心地よい陽気です。

春は、新年度、新入生、新入社員と「新しい」があふれています。さあ、皆さんも一人ひとりに出来る範囲での新しい地域福祉活動、支えあい活動、地域のつながりの輪づくり、ボランティア活動や健康づくりを初めてみませんか。

はじめの一步



ボランティア講座の紹介♪



昨年の講座より

日時：平成24年7月8日 日曜日 10:00～12:00

場所：横浜市麦田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：障がい児者支援・啓発ネット「わっしょい」

参加費  
無料!



障がいについての理解を深める

入門

## ポウたま！ ボランティア講座

中なかいいネ！  
支えあい活動♪

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

電話：045-664-6023 FAX：045-664-6075

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

共催：中区社会福祉協議会

「ポウたま！」は、地域の皆さんへ障がいについての理解を深めていただくための講座です。障がいのある方々も地域で一緒に安心して暮らしていけるように、できることからはじめてみませんか(\*^\_^\*) お申し込み、お待ちしております。



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



地域福祉保健計画の詳しい冊子をケアプラザで配布中!

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、楽しめます

老人会で皆さんと顔を合わせると元気が出ます

地域の体操教室で健康づくりをはじめました



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

地域の防災訓練に参加します

## 健康づくりにウオーキング♪



4/9、本牧・根岸地区、新本牧地区のスポーツ推進委員、青少年指導員、保健活動推進員が呼びかけを行い、本牧山頂公園のウオーキングを実施。お花見ぷらっとコース（約60分）と本牧山頂公園探検コース（約80分）の2コースで参加者は楽しく健康づくりを行いました。



ウオーキングを楽しむイベントを今後も紹介していきます。簡単にできる健康づくり運動として散歩・ウオーキングをみなさんもはじめてみませんか (\*^\_^\*)

お花見

～本牧山頂公園  
ウオーキング～

昨年に引き続き、本牧・根岸地区福祉文化センターで月に1回、運動講師指導のもと健康づくりの会を開催します!

### 地域主体の健康サロン情報 この活動も「中なかいいネ！」

昨年に引き続き、根岸町自治会館で月に1回、運動講師指導のもと健康づくりの会を開催します!

#### 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 金曜日  
13:30～15:00 参加費: 無料

\*持ち物(上履き)



新規 参加者 大歓迎!  
参加希望の方は開催日に会場へおこし下さい

#### 根岸シニア体操教室

場所: 根岸町自治会館  
開催日: 毎月 第1 月曜日  
13:30～15:00 参加費: 無料

\*持ち物(上履き)



新規 参加者 大歓迎!  
参加希望の方は開催日に会場へおこし下さい

安心生活講座



## 相続・遺言の書き方 講座

日時：平成24年 7月7日 土曜日 10:00～12:00

場所：横浜市本牧和田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：神奈川県司法書士会・横浜中支部

定員：30名

内容：相続・遺言の基礎知識をわかりやすくお伝えします。

**自分らしく、安心して生活を送れるように、元気なうちから相続って何？遺言って  
どうしたらいいの？そんな疑問をひとつずつ減らしていきましょう。**

参加申込・問合せ：本牧和田地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話：045-622-1211 FAX：045-622-1290

参加費  
無料

### ～子育て応援事業

#### 中福祉保健センターこども家庭支援課～

お子さんを遊ばせながら、保育士の資格を持つ子育て支援者に相談ができます。親子遊びや手遊びの紹介なども行っています。ぜひ気軽に遊びにきてください。

他の会場での開催もあります。  
詳細はお問い合わせください。

### 子育て支援者（保育士） による相談



相談は  
無料です

開催場所：根岸町自治会館

日 時：毎週 金曜日（祝日の金曜日はお休み）10:00～12:00

※急な事情で会館の利用ができず、相談がお休みになることがありますのでご了承ください。

【お問合せ】中福祉保健センターこども家庭支援課 電話：045-224-8171

開催日にケアプラザまでお越し下さい

開催日：毎月 第3木曜日 10:00～12:00頃

4/19、子育てサロンOGの演奏でクラシックミニコンサートを開催。子どもたちも一緒に手拍子でリズム

#### 子育てサロン 開催中！

をと、親子で楽しみました。♪

サロンは、養育者同士の子育て情報の交換や友達づくりの場。気軽に子育てサロンに遊びにきてくださいね！

参加費 ¥100



3/6、夏に引き続き、2回目の交流会をみんなで楽しみました。

高齢者運動サロン  
さつき会

運動講師の掛け声にあわせストレッチ運動。ペタンクの

間門小・個別支援学級 交流

ボールゲームも白熱！最後に児童からさつき会の高齢者へ児童の好きな詩を集めた詩集のプレゼント  
繋がりを深めました。



# 本牧和田地域ケアプラザからのお知らせ

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。



毎月 第2・第4木曜日 10:00～11:30

開催日 1回につき100円 アートは200円

6/28・7/26～ アート6/14・7/12

\*開催日にケアプラザまでお越し下さい

～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

絵の苦手な方も  
楽しめます♪

頭と心の  
健康  
づくり♪

高齢者・運動サロン

「さつき会」



みんなで  
楽しく健康  
づくり！  
参加者  
募集中!!

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！

毎月 第1・第3火曜日 13:00～14:30

開催日 \*1回につき¥100

6/19・7/3・7/17・8/7・8/21

(年度掛けのスポーツ保険¥1000

に加入頂きます)

\*開催日にケアプラザまでお越し下さい

## 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」



開催日 7月28日(土)10:00～13:00

参加費：材料費(目安¥700)

\*参加希望の方は、事前にケアプラザ  
まで申込みをして下さい

## 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  
**889.6kg(約 355,840 個)**  
**ワケチン 約 444 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



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



「中区みんなで小さなおせっかい宣言」  
平成23年にスタートした「おせっかい宣言」  
人と人の絆を強くします。

- 「お」：大きなお世話と言わないで
- 「せ」：世話をやいたり、やかれたり
- 「つ」：次はあなたが誰かのために
- 「か」：交わす笑顔がふえていく
- 「い」：いつもいつでもできること



いいね！このまち  
中区の絆！！