

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

ほんぽこたより

第59号 平成30年8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/>



男の料理教室



みんなで食べると美味しい!!



去る6月23日(土)に、今年度、第2回目の『男の料理教室』を開催しました。

参加者は、男性12名とボランティア1名の合計13名で、3グループに分かれて調理を開始。メイン料理が『ハンバーグ』のほか、付け合せやスープ、コーヒーゼリーを作りました。

調理中には、『ハンバーグに入れる玉ねぎはしっかり炒めた方がよいよね?』『なんで、きゅうりをたたくの?』『コーヒーゼリーが、固まらない!! 飲んじゃおう!!』と、ワイワイと…楽しい時間はアツという間に過ぎていきました。

今年度は、7/28(土)、11/24(土)、12/22(土)、2/9(土)にも予定しております。

ご興味のある方・初心者の方も是非いらしてください!! ボランティアも募集しています!!

連絡先：本牧和田地域ケアプラザ

電話：622-1211

～子育て・パパ応援事業～

目指せ



イクメンの星

『目指せイクメンの星』では、パパとこどもとのスキンシップや遊び方のコツを、専門の講師が提案させていただくことから、パパ自身の運動不足解消を目的としています!! 広いお部屋で大好きなパパと思いっきり遊べるので、こどもたちの元気な声が広がります……。

ママの休息にパパとお子さんで是非お越しく下さい。

2歳児～3歳児くらいのお子さんとパパの参加をお待ちしております!!

次回は、9月1日(土) 10時～11時

持ち物：水分・運動靴 *動きやすい服装

参加費：1組で200円 ※事前に申込みが必要です。



連絡先：本牧和田地域ケアプラザ

電話：045-622-1211

定期的に本牧でお蚕様を育てています！！

今月から、地域の情報としてホットな情報をお届けします。
～第一弾は、本牧元町・大里町に隣接する『八聖殿』の相澤館長より～



八聖殿では、毎年春と秋の2回、富岡市から蚕をお預かりし、富岡製糸場の実演で使う繭を育てています。蚕は2週間で1cmから8cmに成長し、繭を作り始めます。3日間かけて1500mの糸を吐いて繭をつくり、2週間で羽化すると、繭をとかして外に出てきます。しかし飛ぶことはできません。餌も食べることはありません。雄雌が交尾し卵を産むと、その短い一生を終えます。

幕末に横浜が開港したとき、欧州の養蚕業は蚕の病気で壊滅状態だったので、世界中の商人は良質な日本の生糸を求めて横浜へと押し寄せました。日本も国をあげて製糸業に力を注いだことで、日本産生糸は世界の7割のシェアを占めるまでになりました。日本は蚕のはかない命に支えられ、巨額な外貨を獲得し、機械・技術・資源を手に入れ、一気に欧米と並ぶ近代国家へ成長しました。

八聖殿では、春秋の養蚕期にご希望の方には20頭ほどお預けして、ご自宅で養蚕体験をしていただいております。ご希望の方は、八聖殿 (tel 045-622-2624) へお問い合わせください。

本牧・根岸地区社会福祉協議会より

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回催す食事会が6/28に開催されました。



「お楽しみ会食事会」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。

『ご自宅にある お写真を ご提供ください！！』

昭和20年後半以降の本牧についての記録が不足しています。特に戦後の本牧は、接收・埋め立て・市電廃止・返還・再開発という日本国内でも類例がないほど街が激動しました。

横浜市八聖殿郷土資料館では、皆さまがお持ちの写真を画像データとして収集し、覚えていらっしゃる本牧の話の保管する事業を開始しました。地域の皆さまにもご協力をいただきたく、よろしくお願ひ申し上げます。お預かりしたお写真は、データ化後に返却いたします。

問い合わせ先：八聖殿郷土資料館
電話：045-622-2624

～貸館のご利用の活動団体のご紹介～

フラダンス『フラヘレマーリエ』



活動日：月2回火曜日
時間：13:30～14:30
参加費：1回1,000円
持ち物：動きやすい服装
飲み物

大人初心者メンバー新規募集中です！！
講師指導のもと、エレガントなフラダンスを基礎から楽しく丁寧にお教えします。
温かな雰囲気です、楽しく活動しています！！
見学も受け付けています。お気軽にお問合せください。皆さまの参加をお待ちしています。

【連絡先】フラヘレマーリエ 松田
電話 090-8053-9316

『本牧ケセラセラ』と楽しく歌いましょう♪



『本牧ケセラセラ』は、季節に合わせた童謡や懐かしのメロディを楽しく歌い、音楽を通して、認知症予防や地域の皆さんが交流し、楽しいひと時を過ごしてくださることを目的としています。脳トレリーダー研修受講のメンバーが毎回楽しい企画を立てています！！皆さまの参加をお待ちしています。

活動日：毎月第1月曜日 10:30～11:30
持ち物：飲み物 参加費：無料

地域包括支援センターだより～

☆健康長寿のすすめ♪☆



毎日暑い日が続いています。今年は梅雨明けも早く体も暑さで疲れていないですか？熱中症注意情報が毎日発令されています。日々の体調管理にお気をつけください。

●熱中症予防のポイント

温度に気を配ろう！・・・室温は28度に湿度は50～60%。

クーラーを適宜利用しましょう。



飲み物を持ち歩こう！・・・のどが渇いていなくてもちょこちょこ飲み。

休息をとろう！・・・夜間も熱中症はおきます。空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具も利用しましょう。

栄養をとろう！・・・食事にも水分は沢山含まれています。バランスよく3食しっかり食べましょう！

☆健康グループを紹介します！！☆



チームわいわい (Y・Y)

日時：第2・第4水曜日 10:00～12:00

健康大好き！女性のグループです。



本牧和田ペタンククラブ

日時：第1・第3木曜日 13:30～15:00

みんなで広げよう！
ペタンクの輪！メンバー大募集



***耳より情報！**

運動は1人より仲間とする方が効果的！

***メンバー随時募集中！**

ケアプラザまでお問い合わせを。

地域で健康づくりのつながりを作る事が
介護予防につながると言われています！



本牧和田地域ケアプラザからのお知らせ

子育て応援事業！『子育てサロン』
 毎月 第3木曜日 10:00~12:00頃
参加費 100円 (保険料込み)
 8月16日(木) 自由遊び
 9月20日(木) クラシックミニコンサート
 10月18日(木) 歯科衛生士さんと歯みがき

子育てについて語りあい、色々な企画を楽しみながら、リラックスしていただく居場所です。
 問い合わせ先：本牧和田地域ケアプラザ
 電話 045-622-1211



お散歩カフェホッと
お知らせ



8月22日(水)のカフェの会場は縁日です！！
 駄菓子やかき氷…ゲームコーナーなど用意しています！！お囃子演奏もあります！！
 遊びにきてください。お待ちしております。

日時：8月22日(水) 参加費:子ども50円
 時間：13:00~15:00 おとな100円
 場所：本牧和田地域ケアプラザ 多目的ホール

本牧ケセラセラと楽しく歌いましょう♪♪

開催日：8/6(月) 9/3(月) 10/1(月)
 毎月 第1月曜日 10:30~11:30
 持ち物：飲み物(水分補給用)
 問い合わせ先：本牧和田地域ケアプラザ
 電話 045-622-1211


パンの販売『オリーブ・フードファクトリー』

販売日：8/22(水)・9/19(水)
 『お散歩カフェホッと』開催日に販売しています!!
 時間：12:30~13:30 
 場所：本牧和田地域ケアプラザ 
 問い合わせ先：TEL 045-622-1211

編集後記

猛暑の毎日を、皆さまいかがお過ごしですか？
 本当に暑いですね！！昔は、家族4人扇風機1台で、夏を過ごしていました。(昭和40年代です)
 異常気象が続きますが、暑さ対策を心がけて、この夏を乗り越えましょう！！

今回は10月号になります。
 「涼しくなりましたね！！」とご挨拶できることを心待ちにしています。

諸石 佳子 

みんなの力！ペットボトルキャップ回収 報告

【本牧和田地域ケアプラザ回収実績】

2018.4月~2018.7月までの回収報告


31.8kg(約12,720個)
77人分

ご協力ありがとうございます！

*ペットボトルの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 

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。