

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

# ほんぽごたより

第60号平成30年10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/>

## 「みんな de ごはん」開催しました!!

今年度、初めての試みで「みんな de ごはん」を実施しました。地域で活動する介護保険事業所の方やボランティアをしてみようと言う人を中心の企画です。食事を提供するだけでなく、参加する人も一緒に手伝って「みんなで作ってみんなで食べる」と言うことがコンセプト。大勢の方に参加していただきました。夏休みなので小学生も参加してくれて、ハーブを植えてくれました。

皆さんが「畑で採れた野菜をつかって」「家で使わない食材があるよ」と言って、食品をたくさん持ち寄ってくれました。こんな形のボランティアもあるんだね～と皆さんの温かい気持ちに感謝♥  
今回は、そうめんと野菜のてんぷら、春雨サラダに唐揚げをたくさん作って、みんなで美味しくいただきました。そしてボランティアの方の音楽療法で、腹ごなしにみんなで歌って・・・と、楽しい時間はあっという間に過ぎました。

1人で食べるよりもみんなでワイワイと食べて、話して・・・パワーチャージが出来る会、これからも不定期ですが開催していきます。

## 広がる支援のWA

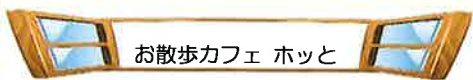


### 地域貢献ありがとうございます

本牧ホームさん

新山下ホームさん

6月から中区内で、特別養護老人ホーム「本牧ホーム」「新山下ホーム」を運営する社会福祉法人横浜社会福祉協会様の社会貢献の一つとして、毎月第3水曜日に開催している《お散歩カフェホッと》の送迎を担って下さっています。ケアプラザまでの交通手段が大変な一部の地域に施設の車で送迎を行って下さっています。今年の夏は特別暑かったので、大好評です。もし、見かけたら声をかけて下さい。



お散歩カフェ ホッと



助かります!!  
ありがとう  
(^o^)



当日発表頂いた「八若囃子連」の皆さま  
本牧中学校のボランティアの会の皆さま  
ありがとうございました!!

8月のお散歩カフェは『縁日風カフェ』を開催!!  
こどもからおとなまで大勢の地域の皆さまの交流の場となりました。こどもたちのお囃子の演奏や獅子舞にも感動しました!!



### オリーブ・フードファクトリー パンの販売

毎月第3水曜日 12:30~13:30  
お散歩カフェホッと開催時に  
出張販売しています!!





## 本牧山頂公園

### ライトアッププロジェクト

今年も お馬流しにこどもたちが作った光るペットボトルで本牧山頂公園をライトアップするイベントに参加しました。ケアプラザでは「お散歩カフェ」の参加者の皆さんとLEDライトを利用して、ペットボトルライトを作成し、アメリカ坂から入る山頂公園の入口付近にライトを取り付けました。



## 夏祭りやってきました！大盛況！

祭

本牧・根岸地区にある施設（本牧ホーム・ヒルデモア三溪園）でも夏祭りが盛大に行われました。外出する機会が少ない入居者の方が、職員やボランティアの模擬店や屋台で、楽しんでいらっしゃいました。



本牧ホーム

ヒルデモア三溪園

夏休み期間中に、「本牧中学校・ボランティアの会」の協力をいただき、延べ49人の生徒の皆さんがボランティア活動に参加しました。様々な年代の方を支援する地域活動に参加し、学校では得ることができない貴重な体験をしました。地域の縁日の手伝いや振り込め詐欺に騙されないように注意喚起のチラシ配布を山手警察署と山手防犯指導員の方と一緒にやる活動、ケアプラザ内での活動・・・カフェ縁日のお手伝い等、大活躍でした。ボランティア会のみなさん、来年の夏休みもよろしくお祈りします。



### 本牧中学校 ボランティアの会 本牧・根岸地区 夏休みボランティア活動！



## ～貸館のご利用活動団体のご紹介～

### 『エーテルワイス』

楽しい歌の会です！！



エーテルワイスは、平成18年に発足以来、歌の会を続けてきました。毎月2回、ピアノ演奏をしてくださるボランティアの方の指導のもと、楽しく活動しています。毎年10月には本牧中学校の合唱部の皆さんと歌を通しての世代間交流会を開催します。

新会員を大募集しています。見学も受け付けます。お気軽にお問い合わせください。

【連絡先】 本牧和田地域ケアプラザ  
電話 045-622-1211

### 『本牧ストレッチ&パワーアップ教室』



### あなたの健康貯金は大丈夫？

『本牧ストレッチ&パワーアップ教室』は、健康で自立した前向きな生活を送るために、中高年・高齢者に適した運動を実施します。見学も大歓迎！！

楽しく、自分の健康貯金しましょう！！

活動日：土曜日(不定期) 10:00～11:30  
持ち物：飲み物・運動靴・動きやすい服装  
参加費：6ヶ月 20回で15,000円  
連絡先：田之上小百合 045-624-1089

# 地域包括支援センターだより～



## ☆健康長寿のすすめ♪☆

今年の夏は猛暑でした。体も疲れてくる時期です。夏場は暑くてつつい冷たいもの、またさっぱりしたものに箸が進みます。このような食生活が続くと胃腸の調子が崩れやすくなり、ビタミン不足からパワーがなくなってしまうと言われています。少し涼しくなりました。疲れた体の元気を取り戻しましょう！

今回は本牧いきいき講座で栄養講座を担当していただいている長谷川利希子先生のオススメレシピを紹介させていただきます！（実際の講座で試食しました♪）

### ☆トマトのめんつゆ漬け 常備菜☆

トマト 2個  
濃縮めんつゆ 大さじ2  
しょうが 少々  
ごま油 小さじ2



長谷川先生

栄養講座では  
栄養満点簡単メニュー  
の試食や栄養のポイント  
をお伝えしています。

- ①トマトは半分に切り大きめのさいの目切り。しょうがはすりおろす
- ②保存容器にトマト、めんつゆ、しょうがを入れごま油をかけて漬ける。
- ③冷蔵庫で3時間程度冷やす。3日ほど保存可能。  
\*野菜、豆腐、冷しゃぶ、そうめんにかけてもおいしいです。

### ☆さばのトマト煮☆

さばの水煮缶（ツナ缶でも） 1缶  
トマトのめんつゆ漬け 大さじ2



- ①さばの水煮にトマトのめんつゆ漬けをのせて電子レンジ（500W）で2～3分加熱。パセリを散らしてもおいしいです。

本牧いきいき講座  
第2・4金曜  
13:30～15:00  
みんなで健康！

## ☆安心生活講座♪☆ ～ 成年後見制度と相続 ～



日時：平成30年11月10日(土) 13:30～

会場：本牧和田地域ケアプラザ

料金：無料

定員：講座 20名 個別相談会 8名 まで

今回は、税理士さんをお招きし「成年後見制度と相続」をテーマに講座と個別無料相談会を開催致します。

\*申し込みはケアプラザまでお問い合わせを！！

【連絡先】045-622-1211



世代間交流会♪

## 楽笑サロン



## さつき会



毎週火曜日 13:30～15:00  
開催中！！

暑い中「間門小学校放課後キッズクラブ」のお友達が、ケアプラザ自主事業の体操教室『さつき会』に遊びに来てくれました。体操をした後には、ペタンクで対戦！！小学生も地域の皆さんも、ペタンクのボールの行方にハラハラドキドキ！



# 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)  
 10月18日(木) 歯科衛生士さんと歯みがき  
 11月15日(木) めぐみ座による絵本の読み聞かせ  
**今年度初めての企画です！！**

問い合わせ先：本牧和田地域ケアプラザ  
 電話 045-622-1211

## なか区ブックフェスタ 2018

本牧ケアプラザの図書コーナーには  
 こどもたちに読んでもらいたい絵本が  
 たくさんあります！！

期間中は、読み聞かせ活動をしている  
 『めぐみ座』による絵本紹介コーナーを  
 設置しています。お待ちしております。



開催期間：10月1日(月)~11月30日(金)

## 楽しかったね！！ ホップ・ステップなつやすみ

～個別支援学級余暇支援事業～



8月20日、個別支援学級の児童3名がケアプラザに集まり、好きなもの自己紹介から始まり、輪投げ・ヨーヨーすくいなどを楽しみ、飛行機づくりや、調理・工作レク(ペットボトルライト)とボランティアさんと一緒に楽しい一日を過ごしました。お昼ごはんは調理ボランティア『男の料理教室』のハヤシライスやフルーツポンチ、みんなで作ったチーズ入りもちを美味しくいただきました。スイカ割りも、盛り上がりました！！

楽しいなつやすみを過ごすことができました！！

### 本牧・根岸地区社会福祉協議会たより①

本牧・根岸地区社協は「ホップ・ステップなつやすみ」を応援しています。地域の個別支援学級の子どもたちとボランティアが参加し、みんなの交流が行われる活動に、助成金1万円の交付と活動参加の支援を行いました。



## 編集後記

暑い夏が終わり涼しくて、過ごしやすい秋の時期！！紅葉の秋、食べ物の秋、運動の秋。色々な楽しみ方できる季節。健康に気をつけて、楽しく秋を満喫しましょう！

佐藤 仁史

## 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】

2018.7月~2018.9月までの回収報告

**27.0kg(約 10,800 個)**

**ワクチン 約 22 人分**

ご協力ありがとうございます！

今後もよろしくお願いいたします

\*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

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
- ③地域活動交流事業のサブコーディネーター  
 勤務時間等の詳細、お問い合わせください。

