

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

ほんぽこたより

第61号平成30年12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/>

第12回 世代間交流開催 ♪ ♪

10/10（水）高齢者合唱サークル「エーデルワイス」と本牧中学校の合唱部・ボランティアの会の生徒の皆さんとが「地域でのつながりの輪」を広げる交流会を開催しました。

今回で第12回目を迎え、合唱発表の後、高齢者と中学生とのグループとなり、八聖殿郷土資料館の相澤館長の資料をもとに「歴史ビンゴゲーム」で楽しい時間を過ごしました。



間門小学校 地域防災拠点



地域防災訓練！

10/20（土）、地域防災拠点となる間門小学校で地域防災訓練を実施しました。

災害時、間門小学校が避難先となっている地域の方と間門小学校の全校児童が参加。

初期消火訓練・簡易トイレの使い方・車椅子体験・サインバングナコミュニケーションボードの使い方など…いざというときに備えて、自分の命を守り、お互いに支えあうことができるように訓練しました。



下水管直結のトイレの組み立て(プールの水のポンプ汲み上げ)、体育館での区割りやダンボールベッド作成等を町内会の役員の皆さんが取り組み、地域の方へ伝達しました。保護者による小学生の引き取りも行われ、地域全体で協力し合う訓練となりました。

地域防災拠点隊長より、地域防災拠点で備蓄している食糧品には数に限りがあるので、各家庭でも必要な防災備蓄の必要性についての呼びかけもありました。

第49回 本牧・根岸地区運動会 盛大に開催されました



9月23日(日)汗ばむような陽気の中で、第49回の「本牧・根岸地区運動会」が開催されました。各町内の子供からシニアまでが一丸となって優勝目指して頑張りました。本牧・根岸地区の絆の強さを感じることができる運動会でした。

今年の優勝は**本牧大里町**でした。優勝した皆さんも、今年度涙を吞んだ皆さんも「お疲れ様でした」また、今年は運動会に合わせて中区資源循環局の方が「フードドライブ」を行いました。今話題の食品ロスを減らすために、自宅にある賞味期限内の食品を持ち寄り、活用してくれる団体に寄付等を行うものです。誰でも出来る「地域貢献」とも言えます。今後の取組にも注目してください。

ポレポレまつり 2018

10月27日、本牧いずみ公園で「第22回ポレポレまつり」が開催されました。

ポレポレまつりは、中区障害者団体連絡会が主体となり、地域の皆さんと交流するお祭りです。今年も本牧中学校のボランティアの会の皆さんに、協力していただきました！！



9月の敬老の日にあわせ、地域で活動する「ウェーブ磯子」「フラヘレマリーエ」「五代塾」「本牧市民吹奏楽団」「本牧中学校吹奏学部」のみなさんがボランティアで、演奏、ミュージカル、ダンスを披露してくださいました。ありがとうございました！

～地域活動団体 ボランティア演奏会等～
地域 みんなで支えあい！



～貸館のご利用活動団体のご紹介～

『本牧吟友会』

詩吟で健康づくり

本牧吟友会は、高齢化社会の中で、健康寿命であり続けるために、介護予防を含め、同じ趣味の仲間と交流し、健康づくりを進めています。

初心者の方にも楽しんでいただき、同じ趣味を持つ仲間と交流し、一緒に楽しく活動しましょう。お気軽にお問合せください。見学も大歓迎です！！



【連絡先】本牧和田地域ケアプラザ
電話 045-622-1211

『本牧シニアITクラブ』

パソコン操作



パソコン苦手と思う方、これから購入予定という方も！！

『本牧シニアITクラブ』は平成11年に活動を開始し会員相互の親睦を第一にパソコン操作を繰り返し学び、IT時代に参加できることを目標としております。65歳以上の方でしたら、お気軽にお問合せください。見学も大歓迎です！！

活動日：毎週火曜日
活動場所：本牧和田地域ケアプラザ・本牧原地域ケアプラザ
持ち物：パソコン
参加費：入会金2,000円・毎月1,000円
連絡先：本牧和田地域ケアプラザ 045-622-1211

地域包括支援センターだより～



☆健康長寿のすすめ♪☆

急に涼しくなってきました。皆様体調は崩していませんか？

インフルエンザの季節到来！です。冬場は空気が乾燥します。乾燥した空気ではウイルスが活発になります。湿度は50%程度を保ち、時々部屋の空気を入れ替えを行ないましょう。外出後のうがい、手洗いも忘れず元気に過ごしましょう！

口腔内の菌にも注意！お茶を飲んでいる時にむせてしまった経験はありませんか？その瞬間、お口の中に潜んでいた菌が肺に入る事で誤嚥性肺炎がおきます。

お口の中も清潔にすることが健康の秘訣！だと言われています。

噛む力と握力は同じように落ちていくと言われています。
美味しく噛める事が美味しく食べる幸せになり、
身体のちからの源になって行きます！
美味しく食べて、いきいき笑顔！
誤嚥性肺炎を予防し、いつまでも健口に！

ケアプラザでは**本牧いきいき講座**が開かれています
運動・口腔ケア・栄養についての講座を実施しています！
第2・4金曜 13:30～15:00
ぜひご参加ください！



歯科衛生士 川野伸子先生
講座では効果的なうがい、ハミガキ方法をお伝えしています！

かいごかふえ

スペース☆はれやか

「介護者のつどい」がリニューアルしました！！

ちょっと役に立つミニ講座と、気軽になんでも話ができる会を 好評開催中の「お散歩カフェホット」の前に実施します。この場所でランチもOKです。

第1回目は、本牧で開業している行政書士の大山先生のミニ講話(制度の活用について)のあと、参加者で介護について日頃感じることなどを話し合いました。これから、ミニ講座や話し合い、勉強会等をもっと企画していきます。地域にお住まいの方だけでなく、介護の仕事をしている人や学生さんなどのご参加も大歓迎です。

楽しく**脳**の健康づくり

学習・交流サロン

認知症予防



アートでなごみは、臨床美術士の先生と一緒に創作活動！！作品はケアプラザに展示中。今年度は残り1回！ぜひぜひ参加してください。お待ちしております！

日程：平成31年2月7日(木)

10:00～11:30

参加費：200円

なごみは
毎週木曜！！
参加募集中！

バス旅行に行ってきました！

10月25日秋晴れの空の下
本牧・根岸地区社会福祉協議会主催
「日帰りバス旅行」が実施されました。今年
は映画「男はつらいよ」でおなじみの柴又帝釈天、江戸東京博物館
に行って来ました。美味しい昼食と昔の町並みに実際に触れて心温まる1日でした。



江戸城と町並り



認知症サポーター養成講座 受けてみませんか



身近な家族や友人、自分自身が認知症になっても安心して暮らせるよう、認知症の人と家族を応援する「認知症サポーター」を養成する講座を開催しています。数人でも集まれば出前講座を実施します。ご希望の方は当ヶアプラザまでご相談ください。

「オレンジリボン」を知っていますか。オレンジリボンは、子供達の明るい未来を示すリボンです。11月は「児童虐待防止推進月間」でした。今後ともご近所や外出先で出会う親子を優しくいまなざしで応援しましょう。



メンバー 大募集中！

本牧和田

ペタンククラブ

○毎月第1・3木曜日
○13:30~15:00

だれでも楽しめます。
気軽に健康づくりを！

イーテルワイスの会

○毎月2回程度(不定期)水曜日
○14:00~16:00

歌が好きな仲間で唱歌などを歌います。

みんなの力！ペットボトルキャップ回収 報告

【本牧和田地域ヶアプラザ回収実績】

2018.9月~2018.10月までの回収報告

63.7kg(約 25,480 個)

7クチン 約 51 人分

ご協力ありがとうございます！
今後ともよろしくお願いします

*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

本牧和田地域ヶアプラザ



問合せ：本牧和田地域ヶアプラザ

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

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。