

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

# ほんぽこたより

第37号 平成25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25年が始まり、各町内会の掲示板に「新春もちつき大会」「お雑煮大会」など、同じ町内に住むみんなが交流できる催しの案内が多くみられました。地域の中でみんなの交流が広がり、困った時の「お互いさま」、一人ひとりができる範囲での「お互いさま」が繋がり、安心して住みやすいまちを支えています。

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！～地域活動や地域でのみんなの交流～」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。

平成25年1月15日、個別支援学級児童10名と高齢者運動サロン「さつき会」の参加者9名とが「ドレミの歌・振り付き」「ペタンク」「頭・肩・おなか体操」などで一緒に楽しい時間を過ごしました。

児童の司会進行でプログラムは進み、交流の終盤は、一人ずつ握手の交換。最後のお楽しみは、さつき会のみなさんへ児童お手製カードのプレゼント♪ 児童の頑張っている様子に顔がほころぶ交流でした。



### 児童と運動サロン高齢者との交流



手作りカード

## 横浜市立間門小学校の 中なかいいネ！

中なかいいネ！  
一人ひとりが  
出来る活動♪

### 収集ボランティア活動



平成24年11月末、全児童と保護者のみなさんにご協力いただき「古タオル収集活動」を実施。ご協力有難う御座います。収集した古タオルは、地域のみなさんが利用するケアプラザの部屋等の衛生環境整備に活用していきます。収集ボランティア活動も一人ひとりの小さな協力が大きな力へと繋がっていきます。中なかいいネ！

## 本牧・根岸地区社会福祉協議会たより

11/22（木）とH25.1/24（木）本牧地区センターに「お久しぶり！」「元気になっていた？」と挨拶を交わすみなさんの声が響きます。11月は、山手警察から『振り込め詐欺にだまされないで！』と注意喚起のお話し。



1月は、ビンゴゲーム

でドキドキ・わくわく楽しい時間をすごしました。

\*「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～



～シニア世代の元気づくり応援事業～



H25.4/2～  
NEW♪

～高齢者運動・健康づくりサロン～  
楽笑サロン「さつき会」

楽しく運動！仲間と笑う！健康づくりを始めましょう♪

事前申込み  
不要！

参加者  
募集！

会場：本牧和田地域ケアプラザ 対象者：65歳以上で会場へ一人で来られる方

開催日：毎月 第1・第3の火曜日 13:30～15:00 持ち物：

参加費：1回につき 150円（講師、保険、資料代込） ▶ うわばき、水分補給飲み物

内容：イスに座ってできるストレッチ運動とレクリエーション。介護予防に役立つ、健康づくりの方法を専門家が伝授！ 1回だけの参加も大歓迎（\*^\_^\*）

～ボランティア募集～ 会場準備やプログラム補助のボランティア（50歳くらいまで）も募集中です。健康づくりに役立ちますよ！ご来所おまちしております。

～安心生活応援事業～

安心生活講座

会場：本牧和田地域ケアプラザ 対象者：テーマに関心のある方 参加費：無料

開催日：平成25年3月11日（月）10:00～12:00（全体講義90分、個別相談30分予定）

### 元気なうちから考えよう！ これからの財産管理

寝たきりになったり、物忘れが増えてきた時に安心できるお金の管理について知っておこう

講師：行政書士・本間 潤子氏（一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター神奈川支部会員）

内容：成年後見制度、任意後見制度の活用について

後見人とは？ どんなことを頼めるの？ 遺言は書いた方がいい？ など・・・

定員：30名 申込み先：本牧和田地域ケアプラザ 電話 045-622-1211 FAX045-622-1290

## ～子育て応援事業～

主催：本牧和田地域ケアプラザ

本牧・根岸地区

H25.5/25(土)～  
NEW♪

「イクメン」👉育児を積極的に楽しみ、自分も成長する男性。  
本牧・根岸地区には未就学児を子育て中の世帯が急増。子育てサロン等に参加しているママたちの声を聞くと・・・

目指せ  **イクメンの星**  !  
～パパと子どもとのスキンシップ～  
スキンシップを楽しみながら、子どもと一緒に体を動かそう

10時～11時  
参加費 200円  
定員 10組


会場：本牧和田  
地域ケアプラザ  
全6回 予定

「もっとパパが子育てに参加してくれたら嬉しい(\*^\_^\*)」との声。ママたちの声に応え、**パパ等(男性)が子ども(2～3歳)**とスキンシップをとりながら、一緒に体を動かす楽しいサロンを開催。本牧・根岸地区に「イクメン」が増え、子育てを楽しみながら「イクメン」のみなさんが地域で活躍できるように応援します！

**\* 事前申し込みが必要です。応募者多数の場合は、抽選となります。**

## Men's ライフスキルUP! 応援事業

H24.11月24日(土)実施

ケアプラザの調理室に男性10名が集結 。小学生のリトルシェフも参加。「牛肉の温野菜添え」「さんまの竜田あげ」「クリスマスカップケーキ」など5品を調理。



～みんなでワイワイ地域デビュー～  
**男の料理教室**



料理経験ゼロでも、食べることが好きなら大丈夫！  
お気軽にご参加下さい。もちろん「イクメン」を目指す  
パパの参加も大歓迎です(\*^\_^\*) \*参加費：材料費実費

次回 4月27日(土)10時～ \*事前申し込みが必要です。



地域ケアプラザでは、福祉保健活動を通して地域貢献、地域の方々の  
支えあい促進等を主体的・積極的に行う団体(メンバー：5名以上)に  
活動の場をお貸ししています。

～地域貢献活動応援～  
**地域の福祉保健活動、地域貢献活動の場**



利用前に活動目的・内容等の団体登録が必要です。事前団体登録には要件がありますので、地域ケアプラザへのご来所・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

4/11・4/25～ アート5/9・6/13～

\*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  
つくり♪

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)

4/18(木) クラシックミニコンサート

演奏「ふる～ち」

\*事前申し込み不要

\*開催日にケアプラザまで

お越し下さい

5/16、6/20、7/18、8/15～

～ボランティア募集！～

サロンで子どもと楽しく遊びながら見守りをして  
くれるボランティア(50歳くらいまでの方も募集中

1歳半～2歳のお  
友達が多いです。  
お気軽にご参加  
下さい♪



## 新規 参加者募集中！

キャップを持参されるみなさまへ

### お願い

①飲料用(お茶・水・ジュース)  
ペットボトルのキャップのみ回収中

②キャップは必ず、軽く水洗いして  
ご持参下さい

### 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  
**1131.7kg(約452,680個)**  
**77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

飲料用以外のプラのフタ

金属キャップ

回収できません



### 本牧和田地域ケアプラザ



問合せ：本牧和田地域ケアプラザ

電話 045-622-1211

FAX 045-622-1290



寒い日が続きます。  
ノロウイルスやインフルエンザ  
など感染症の予防には、手洗い、  
うがい大切！ 病気の予防も、  
みんなのしあわせにつながる  
第一歩(\*^^)v

