

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

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/>

# ほんほこたより

第 42 号 平成 26 年 5 月 発行



## 「中なかいりネ！」春

～中区地域福祉保健計画～



### はじめの一步 ボランティア講座の紹介♪

参加費  
無料！

日時：平成 26 年 7 月 5 日 土曜日 10:00～12:00

場所：横浜市麦田地域ケアプラザ 中区麦田町 1-26-2

講師：障がい児者支援・啓発ネット「わっしょい」



昨年の講座より

障がいについての理解を深める

入門



## ボラたま！ ボランティア講座

中なかいりネ！  
支えあい活動♪

- 内容：①発達障害・知的障害の理解を深める  
②心理体験プログラム こんな時どうするの？

参加申し込み：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

\*不明点等のお問い合わせ、各地域ケアプラザでもお待ちしております♪

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・中区社会福祉協議会

3/4 間門小学校・個別支援学級の元気な児童 7 名が、ケアプラザに来所。

高齢者・楽笑サロンさつき会のみなさんとペタンクで楽しく交流♪

児童からは歌のプレゼント！

学校で一生懸命練習した

「世界が

ひとつになるまで」の歌声に、参加者の笑顔が広がりました。

みんなを見守る地域の方が応援しています（^◇^）



間門小・個別支援学級と  
さつき会との交流♪

中なかいりネ！  
みんなの交流♪



## 本牧・根岸地区社会福祉協議会たより①

地区社会福祉協議会は「自分たちの暮らしている地域の様々な福祉のことや地域づくりなど、その地域に住んで



### 地区社協って何？



いる住民自身で解決するために取り組んでいこう」という考えに基づいて、住民主体で組織されている団体です。「ぼんぼこたより」でも活動や取り組みについて紹介していきます！

中なかいいネ！  
まえ合い活動♪

## 本牧・根岸地区社会福祉協議会たより②

本牧・根岸地区社協が、本牧地区センターで年6回開催しています。食事前の



お楽しみ食事会  
一人暮らし高齢者食事会

中なかいいネ！  
みんなの交流♪

催しとみんなで食べる民生委員さん手作りの昼食を楽しんでいます。「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します。



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



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

地域福祉保健計画の詳しい冊子をケアプラザで配布中！

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まつりをみんなが楽しめます



地域の体操教室で健康づくりをはじめました

地域の防災訓練に参加します

## 地域主体の

## 健康サロン情報

この活動も「中なかいいネ！」

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体操の会を開催します！

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  
6/13、7/11、8/8、9/12  
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  
6/2、7/7、8/4、9/1  
13:30~15:00 参加費: 無料

\*持ち物(上履き・飲みもの)

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



中なかいいネ！  
みんなが健康♪

中なかいいネ！  
みんなが健康♪

中なかいいね！  
支え合い活動



地域で主体的に支え合い・ボランティア活動を行う  
団体をケアプラザは応援します！

「みどりの会・ハイチの会セスラ」のみなさんが、東日本大震災の  
被災者の方へ「使い捨てカイロ（未使用）」を集め、被災地へ

震災ボラン  
ティア団体  
みどりの会

ボラン  
ティア協力  
ハイチの会  
セスラ

### 東日本大震災被災地支援 宮城県石巻市女川町 仮設住宅 使い捨てカイロを被災地に贈ろう！

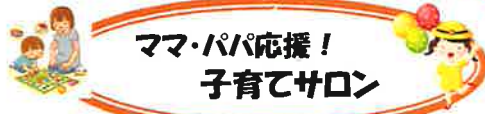
届ける活動を行っています。今冬は、3/1～5/15までケアプラザに  
回収箱を設置し、多くの地域の方の協力を得てカイロを集めました。  
今後も被災地支援を継続していきます。みなさんのご協力、よろしく  
お願いします！ ～ボランティア募集中～ 被災地へ集まったカイロの  
発送作業ボランティアを募集中。ケアプラザまでお声をかけ下さい。

4/8 時点  
1072 個が  
集まりました。



### 子育て応援事業！ \*事前申込み不要

開催日時：毎月 第3木曜日  
10:00～12:00 頃  
参加費：100 円（保険料込）



ママ・パパ応援！  
子育てサロン

ボランティアさんもクラシックコンサ  
ートやリトミック体操、アロマハンドマ  
ッサージ等で子育て中のママ・パパを応  
援します。開催日にケア  
プラザへ集合！

6/19、7/27、8/21、9/18

会場：本牧和田地域ケアプラザ



途中、  
出入り  
自由♪  
お気軽  
に！

### パパ応援事業！ \*事前申込み必要



子育てを楽しみ、自分自身も成長する  
イクメン男性急増中♪

こどもとのスキンシップを楽しみなが  
ら、パパも筋トレ！？

10:00～  
開催日：6/14、7/12、9/27 11:00

対象者：2歳代～3歳代のお子さんと

参加費：200 円（保険料込） 男性養育者

会場：本牧和田地域ケアプラザ

みなさんのご参加お待ちしております！



青空の下、みどりいっぱい公園で健康づくり！

気の合う仲間がみつかったら、活動を継続して下さい。どんな風に活動  
を続けて行ったらよいか  
迷ったら、ケアプラザが  
アドバイスします！

始めの一步！公園に

青空 みんなで体操！



集合(^◇^)!

開催日：6/11、7/9、9/10、10/8 水曜日 10:00～11:30

会場：新本牧公園（本牧神社側の出入り口あたりに集合）

対象者：40 歳以上の健康づくり・介護予防に関心のある方

内容：運動講師指導と一緒に青空のしたでウォーキングやストレッチ  
運動を実施 \*申込み不要（開催場所へお越し下さい）

参加費  
無料！



# 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

7/24・8/14～ アート7/10・9/11

\*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

頭と心の  
健康  
づくり♪

絵の苦手な方も  
楽しめます♪



高齢者・楽笑サロン

「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。1回だけの参加もOK！

毎月 第1・第3火曜日 13:30～15:00

お気軽にご参加下さい (\*^\_^\*)

開催日 \*1回につき¥150

7/1・7/15・8/5・8/19・9/2

\*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！



健康づくり応援事業！

「健康づくりでふるさと再発見！」

参加費：無料 \*事前申込み必要

定員：15名(先着順)

対象：健康づくり・介護予防に関心のある  
40歳以上の方

9/18(木)、10/16(木) 14:00～

\*八聖殿郷土史料館を会場に、ウォーキング・体操と  
あわせ、郷土資料でふるさと再発見。脳活力UP！

～ご案内～八聖殿までの移動に急坂や階段 があります

会場：横浜市  
八聖殿郷土史料

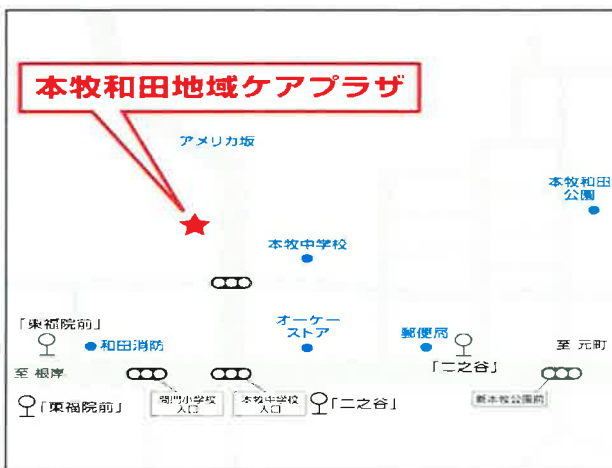
## みんなの力！エコキャップ回収報告

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  
**1478.4kg(約591,360個)**  
**7クチン 約739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致します

\*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

FAX 045-622-1290



「中区みんなで小さなおせっかい宣言」

おせっかい運動・テーマソング♪

「ウサギとカメ」のリズムに合わせて・・・

1番 お元気ですか おとなりさん  
お元気ですか おむかいさん  
一人のひとこと 波うって  
区づくりしよう 中区民  
如何ですか♪3番まで歌詞は続きます。



いいね！このまち  
中区の絆！！