

ほんほこたより

TEL 045-622-1211
FAX 045-622-1290

第45号 平成27年2月 発行

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 27 年が始まり、各町内会の掲示板に「新春 もちつき大会」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す。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」が繋がり広がって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 27 年の年明けとともに、本牧・根岸地区の公園や学校などから「ヨイショ！」と元気な声や、楽しそうな笑い声が聞こえてきます。

中なかいいネ！
みんなの交流



新春
恒例

地域のイベントで
楽しく交流♪

もちつき
大会！



臼（うす）と杵（きね）を使った餅つきに、子どもたちは興味津々。餅をつく列にワクワクしながら並びます♪ 子ども達の姿を暖かく見守る高齢者の姿も・・・昔ながらの習慣や文化を知り、普段できない体験を地域の大人と一緒に楽しむことができる機会となりました。



H26.11/15、地域防災拠点である間門小学校で地域防災訓練を実施。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。コミュニケーションボード・サインバンダナ、車椅子の使用方法・お手伝いの



間門小学校 地域防災拠点
地域防災訓練！

方法。大きな地震の揺れ、別の

起震車で

場所では煙の中を避難する体験。簡易トイレの取り扱いや初期消火の訓練など災害時にチカラとなる様々な体験や訓練を行いました。



中なかいいネ！
みんなの支え合い♪

地域防災訓練に参加して「もしも・・・」の時に自分の身を守り、お互いに支えあうことができる準備をしておきましょう。

本牧・根岸地区社会福祉協議会たより

11/27とH27.1/22、本牧・根岸地区社会福祉協議会と本牧・根岸地区民生委員児童委員協議会とが催す食事会に、地域の高齢者が集まりました。「健脳体操」で体を動かし健康づくり、「お楽しみビンゴゲーム」など・・・笑いの絶えない時間がアツという間に

美味しい昼食も

「お楽しみ食事会」
～一人暮らし高齢者食事会～

お楽しみのひとつ♪



*「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。



使い捨てカイロを贈ろう！で「中なかいいネ！」

東日本大震災被災者支援として、地域活動団体の「みどりの会」のみなさんが地域の方々の協力を得て、未使用の「使い捨てカイロ」を集め、被災地へ贈る活動をしています。

回収箱は**平成 27 年 3 月 末 まで**、

本牧和田地域ケアプラザに設置。

1個からでも大歓迎！！
みなさんのお家に眠っている「未使用の使い捨てカイロ」を回収箱までお持ちください。みなさんの思いが被災地へ届きます。



新本牧公園 で【全7回】 青空！みんなで体操♪

参加者
募集！

40代～始める健康生活。身近な場所で楽しく体を動かすための方法を運動講師が伝授！不活発な日々の生活習慣を変えることができる健康づくりを始めてみませんか？



参加費
無料！

会場：新本牧公園

対象：40歳以上で会場まで来ることができる方

日時：4月8日(水) 5月13日(水)
10:00～11:30

申込み：不要 開催日に会場へお越しください

秋～冬にかけて、中学2年生が地域の福祉施設や店舗等で「働く」ことの大切さを実感するために、「職場体験学習」を行いました。

～仲尾台中学校・本牧中学校～
職場体験学習！働くてどんな感じ！？

中学生は、ケアプラザでデイサービスや健康づくりの会の、人生の先輩である地域の高齢者の方から「働くこと」「人との関わり方」など色々な事を教えてもらい、学びました。

楽しさも伝わりましたか！？



11月と1月、個別支援学級の児童と高齢者運動サロン・さつき会の参加者とがレクリエーション等を通して交流学习を行いました。

～間門小学校・個別支援学級～
地域の高齢者のことを知ろう！何ができるかな～？

児童は交流学习前に先生と一緒に、「何をしたら楽しくお互いのことを知ることができるかな？」など一生懸命考えて交流学习を実施。



地域の方と一緒に楽しく交流することができました。



高齢者 運動サロン
楽笑サロン さつき会

H27. 4月から
毎週 火曜日 開催!

場所: 本牧和田地域ケアプラザ
時間: 13:30~15:00
参加費: 150円 (講師・保険代込み)
持ち物: うわばき・飲み物 (水分補給用)

参加者 募集中 事前申し込み不要!
開催日に会場へお越しください♪

【こんな方にオススメ!】

- * 外出機会がなく、自宅にすることが多い
- * 体操教室についていけるか心配・・・
- * 今、何か始めないと寝たきりになったら
- * 介護が必要になるのはイヤ!
- * 自分らしく健康生活を送りたい♪

注意! 第5週の火曜日は休会

地域の方の力をかけて...
ケアプラザ サロン情報

この活動への参加も「中なかいいネ!」

開催日
4月
4/7
4/14
4/21
4/28
全48回

高齢者 交流サロン
認知症予防 なごみ

H27.4月から 毎週
木曜日 開催!

場所: 本牧和田地域ケアプラザ
時間: 10:00~11:30
参加費: 100円 (お茶飲代込み)
持ち物: 眼鏡が必要な方はご持参下さい

参加者 募集中 事前申し込み不要!
開催日に会場へお越しください♪

開催日
4月
4/2
4/9
4/16
4/23
全48回

内容 声に出して文章を読む!
簡単な計算! 仲間とのおしゃべり!

【こんな方にオススメ!】

- * ほとんど人と会話することがない
- * 認知症の予防って?何かはじめたいな
- * 運動は苦手だけど、どうしよう・・・

注意! 第5週の木曜日は休会

地域主体の健康サロン情報
この活動も「中なかいいネ!」

参加者募集中!

本牧・根岸地区にお住まいの方であればどなたでも参加できます。仲間と一緒に健康づくりをしましょう。

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の金曜日
時間: 13:30~15:00 参加費: 無料



* 持ち物 (上履き)
参加希望の方は開催日に会場にお越しください。

参加者募集中!

本牧・根岸地区にお住まいの方であればどなたでも参加できます。仲間と一緒に健康づくりをしましょう。

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の月曜日
時間: 13:30~15:00 参加費: 無料



* 持ち物 (上履き)
参加希望の方は開催日に会場にお越しください。

地域ケアプラザでは、地域の方と一緒に、新規活動メンバーを募集し行う、地域の方へひらかれた福祉保健活動・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。

定員 20名程
地域ケアルーム



~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、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

子育て・パパ 応援事業！



★「目指せ！イクメンの星☆」

内容：こどもと一緒にスキンシップを
楽しみながら体を動かそう♪

開催日 *参加費 1組 ¥200 保険代・講師代込み

第1回 4月25日(土)10:00~11:00

第1回は、ママと一緒に参加OK！パパの参加は必須。(祖父・祖母・おじ・おばでも大丈夫)

対象者 2歳代～、3歳代～のこどもとパパ

定員 8組(申込多数の時は抽選)

〆切 4/12までにお申し込み下さい

会場 本牧和田地域ケアプラザ

*参加希望の方は、事前にお申込みください

イクメン
のみなさん
参加者
募集中!!

子育て応援事業！

「子育てサロン」

1歳～2歳のお友
達が多いです。
お気軽にご参加
下さい♪



毎月 第3木曜日 10:00～12:00頃

参加費 100円(保険料込み)

4/16(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
お越しください



5/21、6/18、7/16、8/20

～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)

新規 参加者募集中！

みなさんのチカラが
集まり、感謝状が
ケアプラザに到着♪

みなさまへ
お願い

①飲料用(お茶・水・ジュース)の
キャップのみ回収



②キャップは必ず、水洗いして
お持ちください

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
1489.0kg(約595,600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

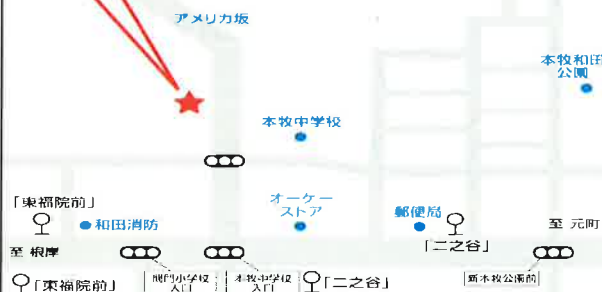
飲料用以外のプラのフタ

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(^◇^)

