

## 4月からスタート!

## 地域の健康づくり (介護予防) 体操教室

地区社協だより

4月から本牧・根岸地区の2つの町内会館で、地域の高齢者を対象にした健康づくりのための、体操教室が始まりました。

この教室は、昨年度、本牧和田地域ケアプラザが実施した、介護予防講座の参加者が中心になって始まりました。今年度から、本牧・根岸地区社協が後援し、地域の自主活動教室としてスタートしました。運動の講師を招き、体操とペタンク(\*)を中心にした活動で、「楽しく、健康づくり!」を行っています。興味のある方は見学ができますので、直接お越し下さい。 \*ペタンクをご存じない方は下記を参照下さい。

## 本牧元町体操教室

場所：本牧・根岸地区福祉文化センター

日時：毎月第2金曜日 13:30~15:00

参加費：無料

持ち物：うわばき (スリッパ不可)・運動しやすい服装



## 根岸シニア体操教室

場所：根岸町自治会館

日時：毎月第3月曜日 13:30~15:00

参加費：無料

持ち物：うわばき (スリッパ不可)・運動しやすい服装

\*地域まめ知識

## 「ペタンク」 ~老若男女が楽しめるボールゲーム~

今、本牧・根岸地区で大流行のボールゲームです。ケアプラザの体操教室やサロンでも活動に取り入れています。ルールは、冬季オリンピックで注目された「カーリング」競技に似ています。

2チームに分かれ、それぞれ6球ずつのボールを持ち、床に置いた小さな的をめがけて交互に投げあい、的のいちばん近くにボールを置いた方が勝ちです。

団体同士で交流戦などを行うと、盛り上がりますよ!



# 本牧中学校 ボランティアの会 始動



本牧中学校ボランティアの会の活動が盛んです。

5月6日に今年度最初のボランティアの会が開かれました。ボランティアの会は、クラブ活動とも委員会活動とも違うまったくの有志の会ですが、今年度も1年生から3年生まであわせて約80名の参加がありました。

この日はデイセンターつぼみの空き缶回収作業や、第4地区南部ふれあいウォークなどのお手伝いの参加者を募りました。1年生から積極的に手を挙げている姿に頼もしさを感じます。

この会には本牧・根岸地区の数軒の高齢者世帯の資源ごみ回収の支援をお手伝いいただき、今年度も新3年生4名(写真上)が4月から活動してくれています。

秋には毎年、本牧和田地域ケアプラザ主催で地元老人会サークルとの「世代間交流会」も行っています。

今年も若さあふれる活動に期待しています。

## 貸館利用団体紹介

### 本牧空手クラブ

活動日 週1~2回 18:30~20:00

2006年9月発足

活動日は夕方6時ごろから、「こんにちは！」という元気な声が事務所前に響き渡ります。小学生の皆さんが、胴着を着て元気に入ってきます。

代表の津幡様の「武道を通して、礼儀や忍耐力を身につけること、元気になること、仲間を作る場となれば良いと考えています」という思いのもと、小学生から60代の方まで幅広い年齢層で活動しています。幼稚園児から参加可能です。活動ご希望の方は下記アドレスまでご連絡下さい。

代表:津幡晃徳

jkahonmoku@yahoo.co.jp



## 地域の障害者施設紹介

地域作業所

### ワークショップ 第2

### ブルースカイ



根岸の不動下そばにある作業所ブルースカイは、ワークショップと第2作業所の2ヶ所に分かれており、それぞれ11名のメンバーが活動しています。主な活動は、リサイクル品販売、お菓子メーカーの箱の組み立てなどです。それ以外にも月1回の音楽活動、メンバーが自ら企画・準備して行う調理実習、広報紙の発行など多岐にわたります。写真は取材時の音楽活動の様子です。「夜空のムコウ」「ルーシュの伝言」などに合わせ、歌あり踊りありの楽しい時間でした。ワークショップの人気商品は「かやふきん」です。ぜひお店をのぞいてみて下さい。ブルースカイの活動に興味がある、という方は、下記の連絡先までお気軽にご連絡下さい。

ワークショップブルースカイ：電話・FAX 045-622-7130

第2ブルースカイ:電話・FAX 045-625-0322

前号の表紙でご紹介した書のサークル「親墨会(しんぼくかい)」の表記の字が間違っていました。「親」の字が「新」になっていました。正しくは「**親墨会(しんぼくかい)**」です。大変ご迷惑おかけいたしました。お詫び申し上げます。本牧和田地域ケアプラザ

# 本牧和田地域ケアプラザより 貸館事業のご案内

## 「お部屋空いていますよ！」

備品もお使いいただけます

本牧和田地域ケアプラザでは、地域の自主活動団体に活動場所として写真の4種類のお部屋をお貸ししています。事前に団体としての登録が必要になりますが、活動目的等の要件を満たせば無料でご利用いただけます。

活動場所をお探しの方、これから活動を始めようと思っている方、ぜひ一度ご相談ください！  
お問合せは下記連絡先まで。



多目的ホール（60名程度）

調理室

## 空き情報

詳しくはお問合せ下さい

多目的ホール：

夜間は、月木以外。昼間は、日曜と月・水・木の午後が比較的空いています。

調理室：余裕あります（特に午後）

ボランティアルーム、地域ケアルーム：余裕あります。



地域ケアルーム（20名程度）

ボランティアルーム（20名程度）

### 開館時間

月～土 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～17:00

### 休館日

第3月曜日（施設点検日）、年末年始（12/29～1/3）

## 本牧和田地域ケアプラザ ボランティア募集中です

- 高齢者デイサービスのボランティア
  - ・ 活動の準備、あとかたづけ
  - ・ 利用者の話し相手、ゲームの相手
  - ・ 利用者にお茶を出す
  - ・ 入浴後の整容（髪を乾かす、とかすなど）
  - ・ 演奏や踊り、芝居のご披露も大歓迎です
- 土日祝日も開所しています。どの曜日でも参加可能です。
- 時間についてはご相談下さい。短時間からでも大丈夫です。
- デイサービス以外のボランティアに興味がある方もご相談ください。

- \* まずはお気軽に下記連絡先までご連絡下さい。
- \* 見学も大歓迎です。

主催：中区内6地域ケアプラザ・中区社会福祉協議会

## ポウたま！（ボランティアのたまご）

～中区障害児余暇支援事業ボランティア養成講座～

今年の夏休み（7月～8月）にかけて、中区内6ヶ所の地域ケアプラザが地域の障害児を対象にした余暇支援事業を行います。そのボランティア募集を兼ねた講座です。

「関心はあるけれど・・・何からはじめてよいかわからない」という方もぜひご参加下さい。

講師：障害児者支援・啓発ネット「わっしょい」

日時：7月3日（土）

講座：午前10:00～12:00（知的障害の疑似体験等）

説明：12:00～（ボランティア活動の申込受付）

場所・申込先：本牧和田地域ケアプラザ

申込開始：6月11日（金）～ 定員：先着20名

申込み・問合せ先：本牧和田地域ケアプラザ

電話：622-1211 FAX：622-1290

# 本牧和田地域ケアプラザからのお知らせ

## 子育てサロン

毎月第3木曜日  
10:00～12:00

子育てママの交流サロンです。  
仲間作り、情報交換にお役立て下さい。  
地域の主任児童委員さんも来られます。

- \* お子様のおもちゃもご用意しております。
- \* 隔月程度で、催しも実施予定です。
- \* コップをご持参ください。

参加費：1回¥100（保険代、お茶代）

## エコキャップ回収報告

### 本牧和田地域ケアプラザ

現在までに回収した個数  
360kg（約144,000個）  
7クチン約180人分

ご協力ありがとうございます。  
これからもよろしくお願いたします

- \* ペットボトルのキャップのみお持ちください
- \* キャップを軽く洗ってください。

## 健康づくりの会 さくら

健康な体を維持するためには？

5月の第1回は、「骨粗鬆症の予防について」の  
講話でした。第1回の内容をいかした調理実習が  
6月に行われます。

毎月第2月曜日 10:00～11:30  
(調理実習時は 10:00～13:00)

- ・ 次回：8月9日(月) 10:00～
- ・ 内容：（詳細は未定）

## 本牧和田地域ケアプラザの ホームページができました

アドレス↓

<http://www.honmokuwadacp.com>

まだ生まれたてなので、検索サイトで見つけれないかも  
しれません。お手数ですが上記アドレスを入力してくださ  
い。各事業のご案内のほか、新着情報、広報紙もホームペ  
ジ上でご覧になれます。

ご意見等ございましたら、お寄せ下さい。  
どうぞよろしくお願いたします。

## ゆとりの号

普通免許をお持ちの方、自分の運転を見直してみませんか？

日時：7月22日(木) 13:00～16:00

場所、申込先：本牧和田地域ケアプラザ（下記参照）

定員：18名 事前にお申込みいただき、参加時間を決めていただきます。

画面を使って運転チェック



危ない!!  
どうして事故に  
なったんだろう。



問合せ先：本牧和田地域ケアプラザ

電話：622-1211 FAX：622-1290

## 編集後記

今年度も早いもので1ヵ月半が過ぎました。今号では4月から  
スタートしたものも含め、地域の活動団体を多く紹介しました。

ボランティア活動による地域との関わり、運動による、地域の  
横のつながりや世代間の縦のつながりの形成、など皆様の活動か  
らは地域を活性化するヒントを沢山いただいております。

今後もケアプラザを積極的にご活用ください。(O)