

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 46 号 平成 27 年 5 月 発行

「中なかいいネ！」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 27 年 7 月 4 日 土曜日 10:00～12:30

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

中なかいいネ!
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

*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

相談は
無料!

「こころの病」「こころの健康」について相談してみませんか? 身近な場所で「こころの

「こころの健康」 身近な場所で 相談できる講座

病・健康」についての相談会を実施します。

「こころの病」を持つ人を支援する「中区生活支援センター」の相談員がケアプラザに出向き、個別にお話をうかがいます。

日時：5/25 (月) 7/27 (月) 9/28 (月) ①15:00～15:45 ②16:00～16:45

会場：本牧和田地域ケアプラザ

ひとりで悩まず誰かに話してみませんか?

*事前に予約をお願いします。1回の相談は45分程度。

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？？

小学生の登下校の見守りをしています

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レまつりをみんなが楽しめます



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

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！

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



本牧通り

ふれあいカフェ みやばら

気軽におしゃべりなどを楽しめるカフェどなたでもご参加ください。

開催日：ケアプラザへお問合せください
045-622-1211

場 所：有料老人ホーム
すいとぴー 本牧三溪園 1階ホール
参加費：100円

一緒にカフェを手伝ってくれる方募集中！

☆地域の伝言板☆

中なかいいネ！
地域の輪♪

中学生の福祉学習

この活動も「中なかいいネ！」

3月の初旬、大鳥中学校の3年生が福祉について知り、日々の生活に役立てるために体験学習を実施。デイサービスで

～ 大鳥中学校 ～
福祉体験学習！福祉って何だろう！？

中なかいいネ！
みんなの学習♪

高齢者の方とお話をしたり、レクリエーションを手伝うことを通して色々なことを教えてもらい、学びました。

「お疲れ様・ありがとう」の言葉に嬉しくて、楽しい学習時間に♪♪♪



毎月1回、ケアプラザにこどもの元気な笑い声が響きます。
本牧・根岸地区の民生委員児童委員協議会のみなさんや主任児童委員さんが毎月交代で「子育てサロン」をお手伝い・・・

本牧・根岸地区
民生委員児童委員
協議会のみなさんが
応援・活躍中！

途中、
出入り
自由♪
お気軽
に！

中なかいいネ！
みんなの交流

地域のボランティアのみなさんも「演奏会」

子育て応援事業！
子育てサロン

「アロマでリラックス」
「親子でフラダンス」
等で子育てを応援♪



子育て中のママ・パパ・おばあちゃん・おじいちゃんが
集まるサロンへ遊びに来ませんか？



開催日時：毎月 第3木曜日 10:00～12:00頃 本牧和田地域ケアプラザ

参加費：1組 100円（保険料込み） 6/18 7/16 8/20 9/17 *事前申込み不要

青空の下、みどりいっぱい公園で健康づくり！
身近な場所で「楽しく体を動かす」方法を運動講師が教えます♪
不活発な日々の生活習慣を変え、健康生活！始めませんか？
気の合う仲間がみつかったら、是非、活動を継続してください。
みんなで公園に集合（^◇^）！

中なかいいネ！
健康づくりの輪♪



開催日：6/10 7/8
9/9 10/14 11/11

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（開催場所へお越しください）

参加費
無料！

中学生のボランティア
この活動も「中なかいいネ！」

桜が満開になり平成27年度がスタート！全校生徒へ呼びかける「アルミ缶回収」や「ユニセフ募金、赤い羽根共同

～本牧中学校・ボランティアの会～
自分たちでできることを！誰かのために！！

募金」。校外での「振り込め詐欺防止の声かけ」や「ポレポレまつり」等のボランティア活動。

みなさんの活躍を地域
の方も期待して
います（*^_*）



中なかいいネ！
支えあいの輪♪

～元気な本牧根岸まちづくりの会・伝言板～
第2回 スプリングコンサート♪♪♪

「地域を元気に！みんなで
つながろう！」を合言葉に
発足した「元気な本牧根岸まちづくりの
会」が主催する「スプリングコンサート」
が2/28（土）本牧地区センターで開演。
本牧地区で活動している様々な団体が
集まり演奏会♪



演奏会を楽しみに集まった地域の人
ひと・ひと・・・音楽を通して、地域の
様々な人がつながり、音色で癒され元気
になれる 素敵なコンサ
ートでした♪



中なかいいネ！
みんなの交流♪

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。

毎週・木曜日 10:00～11:30 5週目は休会

開催日 1回につき100円 アートは200円

7/2・7/9・7/16・7/23 アート6/4

*開催日にケアプラザまでお越しください

～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
づくり♪

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！

毎週・火曜日 13:30～15:00 5週目は休会

開催日 1回につき¥150

7/7・7/14・7/21・7/28・8/4

*開催日にケアプラザまでお越しください

～ボランティア募集！～

サロンでレク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

新規 参加者募集中！

介護予防
講座

健康づくり応援事業！

「オススメ！シニアの健康生活」

参加費：無料 *事前申込み必要

定員：20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

会場：本牧和田地域ケアプラザ

6/9(火) 管理栄養士直伝！食事と健康 体操

9/1(火) 歯科医師直伝！歯の健康 体操

13:30～15:00 会場へお越しください

目指せ！
健康寿命日本一！

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

1753.5kg(約701,400個)

ワケチン 約876人分

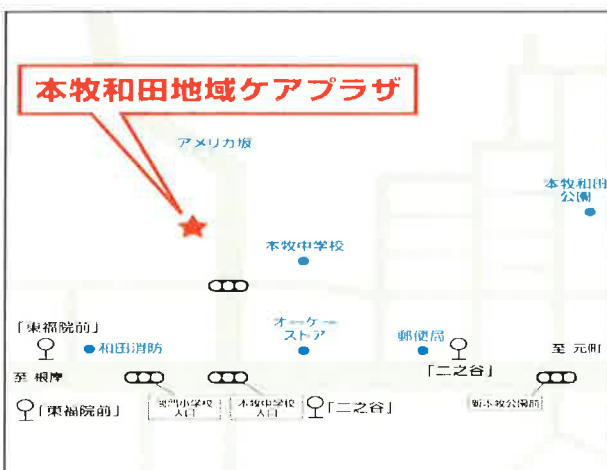
ご協力ありがとうございます！

今後もよろしくお願ひします

*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

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

F A X 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！！