

フレイル予防セミナー
日ごろの活動に“ちょい足し”
介護予防しませんか？



日時：2月10日(月) 3月10日(月)
14:00~15:00 14:00-15:00
椅子に座ってストレッチ (Y.S.C.C 伊藤先生) 椅子に座ってストレッチ (Y.S.C.C 伊藤先生)
15:00-15:30 15:00-15:30
山手警察署による防犯落語 諸富薬剤師からの健康講話

認知症サロン
グリーンリーフ

毎日の介護は、理屈では済まないことが多いと思います。同じような状況で頑張っている皆さんと一緒に話しませんか？

日時 毎月第2金曜日 13:00~15:00
定員 10名
対象 地域にお住いの認知症の方とご家族
※参加費は無料です
問合せ 623-0971 包括 山口

見守りキーホルダー登録された方で
4月・5月生まれの方 情報更新のため
窓口にていらして下さい。



ままちゃん日記④ 作：ばあこ

ままちゃんが
「介護(支援)認定」
されるには調査が
必要でした。
調査員さん
「調査員さん
の調査は家
に来ました。
今日は暖かいから
春かしら？」
ウフフ

調査は家
に来ました。
今日は暖かいから
春かしら？
ウフフ

ウフフ

2月の真冬、
ウフフ...
「今日は暖かい
ですもんね」
「そうかい、
どうかい」
西女介護が
つまりました。

センターの方も調査の方も絶対にママを笑たしませんでね。さすがプロ!!

健康づくりサポーター 活動報告

令和6年度は集いの場9ヶ所で体力測定会を行いました。自分の身体と向き合う良い機会が持てたと好評でした。体力測定会ではフレイルかどうか簡単に判断できます。フレイルを予防することで健康寿命を延ばすことができます。来年度も行いますので皆さんの参加をお待ちしています♪



椅子の立ち座り



5m歩行



握力測定



開眼片足立ち

出張測定会 絶賛受付中!

問合せ先：623-0971 包括 前橋

本牧 はらっぱ通信



第114号
令和7年2月1日
発行責任者
所長 品川エミリー

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会 横浜市本牧原地域ケアプラザ〒231-0821 横浜市中区本牧原6-1
TEL 623-0971 FAX 623-0977 <https://www.hama-wel.or.jp/branch/honmokuhara/>



本牧原風物詩のステンドグラスに今年の干支が登場しました

今年もよろしくお祈りします

皆様にとって素晴らしい年になりますように
所長 品川エミリー

入口正面に大きな縁起の良い白ヘビが！デイサービスの皆様の力作です

脳の健康予防セミナー ...いつまでも健やかな脳と体のために

日時：令和7年2月20日(木) 13:00~14:00
場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：公文教育研究会 学習療法センター社員
対象：どなたでも 定員：40名 先着順
申込：令和7年2月1日(土)~ 参加費：無料

問合せ先 地域交流 三好・米澤 045-623-0971

子供企画

自分で作るお昼ご飯~こねない簡単手作りピザ~

日時：令和7年3月8日(土) 10:00~12:00(受付9:40~)
場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：小学生(付き添い不要) 定員：10名 先着順
申込：令和7年2月11日(火)~大鳥中学校コミュニティハウス

045-623-1651

参加費：300円 持ち物：エフロン・三角巾・手拭きタオル・飲み物

共催：横浜友の会・大鳥中学校コミュニティハウス



♪♪♪♪♪ 楽しい音楽に触れてみませんか ♪♪♪♪♪

**ふれあいサロン
潮風**

ボランティアグループ「本牧ケセラセラ」によるサロンです。ピアノ演奏で歌ったり、脳トレゲームをして心身を活性化しましょう。

日時 毎月第1木曜日
13:00~14:00

場所 多目的ホール
参加費 無料

Chill Cafe

ピアノの生演奏と美味しいコーヒーでチル（居心地のよい）を感じませんか？

日時 3月28日（金）
13:30~15:00

場所 多目的ホール
参加費 無料
（コーヒー1杯100円）

ピアノで歌おう

子供の頃に歌ったあの曲や、青春時代の思い出の曲をピアノに合わせて歌いましょう！

日時 毎月第3金曜日
13:30~15:00

場所 多目的ホール
参加費 無料
※申込開始日は第2土曜日
10時~TELにて受付

ご報告 はらっぱ祭り

11月24日（日）「はらっぱ祭り」を開催いたしました。当日はたくさんのボランティアの皆様や地域の方、福祉や子どもにかかわる団体、業者の方、消防署や警察署と大勢のご参加をいただき、お祭りを盛り上げていただきました。皆様のご協力、ご来場に感謝申し上げます。ありがとうございました。



行ってみよう！ケアラフラガ



★ケアラフラガ主催の全事業が掲載されている
カレンダーは窓口にて用意しています
お問い合わせ 045(623)0971

令和7年度4月からの前期自主事業募集

子育てサロン

親子で気軽集えるサロンです。お友達づくりや子育ての情報交換をしましょう。これからご出産される方も大歓迎です。お子様の身長体重測定も行っています。お待ちしております。

毎月第3火曜日
10:00~11:30
多目的ホール

※出入り自由です

お問合せ: ☎ 623-0971 三好 根本

健脳体操

リズムにのって頭と体を使う楽しい体操です。椅子に座ったままでもご参加できます。

日時 毎月 第2・4木曜日(全12回)
①13時00分~14時00分
②14時15分~15時15分

場所 多目的ホール
対象 65歳以上
講師 向田仁子 先生 (YMCA)
定員 ①②各25名 (事前登録制)
参加費 各回200円 (保険代含む)
申込み 3月6日(木)~27日(木)
ご本人が来館しお申込み下さい。

シニアリトミック

シニアの方の健康寿命を
延ばしていきましょう♪

日時 毎月第4月曜日(全6回)
13:30~14:30

場所 多目的ホール
対象 65歳以上
講師 松平光代 先生
定員 20名程度(事前登録制)
参加費 200円(保険代含む)
申込み 2月24日(月)~
ご本人が来館しお申込み下さい。

音楽に合わせて

シルバー健康体操

日時 毎月第1・3金曜日(全11回)
①9:30~10:15 ②10:30~11:15

場所 多目的ホール
対象 65歳以上
定員 25名程度(事前登録制)
申込多数の場合は抽選となる場合があります。
参加費 200円(保険代含む)
各回参加当日のお支払いとなります。
申込み 3月7日(金)~3月28日(金)
ご本人が来館しお申込み下さい。

脳イキキ教室

中区社会福祉協議会 助成金配分事業

日時 4月3日(木)~(全21回)
毎週木曜日①10時 ②10時40分

場所 多目的ホール
対象 ご自分で来館できる65歳以上の方
定員 20名(多数の場合は抽選とさせていただきます。)
参加費 1か月につき 2500円
毎月末に翌月分をお納め下さい。
(公文の教材を使用します)
申込み 2月11日(火)~3月5日(水)までに
ご本人が来館しお申込み下さい。

ペタンクルー

どなたでも参加できるペタンクを中心に行う「レクリエーション」の会です。お身体に不安をお持ちの方にもお楽しみいただけます。是非見学にいらして下さい。

日時 毎月第1・3月曜日
(8月・祝日を除く) 13:30~14:30
場所 多目的ホール
対象 地域の方どなたでも
参加費 200円(保険代含む)
申込み 事前申し込み不要