

## 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： 6月10日(月) 7月8日(月)  
14:00-15:00  
Y.S.C.C 伊藤先生による  
椅子に座ってストレッチ  
15:00-15:30  
薬剤師から健康講話

問合せ 623-0971 包括保健師 前橋

## 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  
そのご家族

※参加費は無料です

問合せ 623-0971 包括 杉山・山口

見守りキーホルダー登録された方で  
**8月・9月生まれの方**情報更新のため  
窓口におこしく下さい



## ご存知ですか？



## ヘルプマークを知っていますか？

援助や配慮が必要な方のためのマークです。外見からは分からなくても援助や配慮が必要な方がいます。このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

Do you know what "Help Mark" is?

The "Help Mark" is aimed to raise awareness that there are people in need of help/attention even if they have no visible disabilities. If you see anyone showing this sign, please offer a helping hand, such as giving up your seat on trains. Asking what assistance is necessary would be of much help, too.

※神奈川県障害福祉課ホームページより

ヘルプマークは本牧原地域ケアプラザでもお渡しできます。お気軽にお声かけください。



主催：新本牧地区社会福祉協議会・新本牧地区民生委員児童委員協議会

## ヤシの木カフェにお邪魔しました

4月20日 新本牧地区のURベイシティ本牧南でヤシの木カフェ「防災イベント」を開催しました。屋外では家族連れが消防車に乗ったり、小さなお子さんが消防服を着たり、水消火器による消火体験をし、屋内では1週間分の備蓄例の展示をしました。区役所の方より「能登をはじめとした被災地支援の体験談」や「災害とマンション防災」のお話をいただきました。災害時用湯煎調理の Pasta、蒸しパン、チーズオムレツの試食もあり、防災の意識が高まる1日となりました。



# 本牧 はらっぱ通信



第110号  
令和6年6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/>



## はじめまして

南区の清水ヶ丘地域ケアプラザから4月より異動しました杉山と申します。まずは、地域の皆さまに顔を覚えていただけるように頑張ります。よろしくお願いたします  
主任ケアマネジャー 杉山 佐知子



## ただいま

1年半ぶりに復帰いたしました。出勤初日よりお帰りなさいと皆さまにお声をかけていただきとても嬉しく思っております。またよろしくお願いたします  
保健師 前橋 紗衣



## お世話になりました！



この度退職することになりました。地域の皆様には大変お世話になり、またいろいろお声かけしていただき楽しく貴重な3年間でした。しばらくは家族や自分の時間を楽しみたいと思います。ありがとうございました。

主任ケアマネジャー 宮澤 安早代

1年半の短い間ではありましたが、とても有意義な時間を地域の皆様と過ごす事ができました。新天地でも笑顔で頑張ります！またどこかでお会いすることがあればどうぞお声かけください。皆様のご健康をお祈りいたします。

保健師 能登 愛

## 夏休み企画！！

## 親子で話そう！おこづかいのこと

お金ってなんだろう？みんなで話してみよう！手にとっておこづかいちょうをつけてみよう！  
お金の大切さをみんなで考えよう！

- ・日時：7月20日(土) 10:00~11:30
- ・場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール
- ・対象：小学生 ご兄弟(幼児)も一緒にどうぞ
- ・参加費：無料 おこづかいちょうプレゼント
- ・申込方法：7月12日(金)より  
大鳥中コミュニティハウスへ来館または電話

☎624-1651

## プログラム

- ・お金のはなし(紙芝居)
- ・お買い物ごっこ
- ・おこづかいちょうをつけてみよう

主催：横浜友の会 中方面 若芽の会



# 子育てサロン

ケアプラザに遊びに来てね！ 広々したお部屋で遊ぼう！  
**第3火曜日 途中の出入りも自由です！**

**10:00~11:30**



お子さんの身長・体重測れます

いろいろなおもちゃで遊んでね！

## Chill Cafe



Chill (チル) とは「居心地のよい」という意味があります。ピアノの生演奏と美味しいコーヒーを飲みながらゆったり素敵な時間を過ごしましょう。

・日時 **7月26日(金)**

**13:30~15:00(受付 13:15~)**

・場所 **本牧原地域ケアプラザ  
多目的ホール**

・参加費 **無料 ※コーヒー1杯 100円  
※出入り自由**

どなたでも  
参加できます



### 令和6年度貸室説明会を開催します

貸室をご利用される登録団体への説明会を開催いたします。  
各団体おひとりのご参加をお願いします。また、令和5年度分の福祉健康活動記録の提出(5月31日〆切)もお願いします。

日時 **6月30日(日)**

\*1回目 10時~ \*2回目 14時~ 担当 三好



### デイスタッフ・送迎ドライバー大募集!



- 勤務地: 本牧原地域ケアプラザ ●職務内容: デイサービスにおける介護業務/デイサービス送迎
  - 資格要件: 不問(但しデイスタッフは介護職員初認者研修(旧ヘルパー2級)以上あれば尚可)
  - 時給: スタッフ: 1,250円~/ドライバー: 1,112円~(処遇改善手当含む) ●勤務曜日、時間等は応相談
- お問合せ 045-623-0971 担当 品川

# 行ってみよう! ケアプラザ

★ケアプラザ主催の全事業が掲載されている  
 カレンダーは窓口にご用意しています  
 お問い合わせ 045(623)0971

## 夏休み企画

本牧地区センターとの共催事業



み・ん・な・おいでよー!!



**其1 キッズ麻雀** 空前のマーじゃんフォーム!! みんなもやってみよう!

日時: 7月21日(日) 10時~11時半

対象: 4歳~小学4年生(4歳~小1は保護者同伴)

費用: 500円

**其2 キッズ防災ランチ** いざという時のために..

日時: 7月24日(水) 10時~12時

対象: 小学生 費用: 600円

湯煎調理でオムライスを作ります。



開催場所はどちらも本牧地区センターにて

申し込み: **7月11日(水) 9:00~**

**本牧地区センター 045-622-4501**

【報告】毎年恒例ぶらり本牧(実施期間4月20日~5月31日)シモトで繋がるスタンプラリーにケアプラザスタッフも参加して、新たな本牧の魅力を発見しました。来年も参加しよう!



GWの5/2~5/4の3日間で「ぶらり本牧」スタンプラリーへ行ってきました。ケアプラザやコミュニティハウスでは気さくに声をかけてもらいました。八聖殿では昔、漁師町だった本牧について館長さんが丁寧に教えて下さいました。市民公園の崖が昔は「一の谷、二の谷、三の谷」と呼ばれていた事に驚きをおぼせませんでした。市民プールのスタンプ場所では同じように集められている一番景色の良い場所に建てた「三溪園」

御家族ともお話ができ、新しい交流が出来るものなのだなぁと実感しました。「坂」や「階段」に多少疲れましたが、ゴールした時の達成感は最高でした。皆さんぜひ御参加下さい!



本牧神社



茶室「お馬」  
本牧の「歴史」を象徴する

