

# 地域包括支援センターより

## 認知症サロン グリーンリーフ

健康サポーターさんによる「ちょこっと体操」を行います。  
皆さんお誘いあわせの上ご参加ください！！

日時：9月13日（金）13:00～14:00  
（14:00～茶話会を予定しています。）

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・前橋



見守りキーホルダー登録された方で  
**10月・11月生まれの方**情報更新のため  
窓口におこしください



## よこはまシニア ボランティアポイント登録研修会

横浜シニアボランティアポイントカードが取得できる研修です。  
「ボランティアがしたい」「社会に貢献したい」という方に最適です。  
ぜひご参加ください。

日時：9月13日（金）10:00～11:30

対象：横浜市在住の65歳以上で  
ボランティア活動に関心のある方

参加費：無料 定員：10名

申込締切：8月15日（木）

持ち物：介護保険証・筆記用具

問合せ：生活支援コーディネーター 渡邊



## 本牧原に新鮮な三浦野菜が届きます！

日時：毎月第4月曜日 14:30～

売り切れ次第終了

場所：本牧原地域ケアプラザ駐車場

※天候によっては中止の場合もあります



今回から、4コマ漫画を連載します。職員の介護の日常を  
日記代わりに描いたものです。どうぞ楽しみに…



# 本牧 はらっぱ 通信



第111号  
令和6年8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/>

## 人生100年時代を生き生き暮らす為に！

### ★中区役所主催 健康づくりサポーター 養成講座

健康づくりサポーターとは、地域の高齢者がフレイル予防に取り組むための「気づき」や「きっかけ」を広げるための区民ボランティアです。身近な家族や友人、所属しているグループ、イベント等で体力測定などのサポートをしませんか？

日程	内容	講師	会場
9月11日（水）	・フレイルとは ・フレイルを予防する食生活	本牧病院 長岡先生 管理栄養士 小澤先生	中区役所
9月24日（火）	・オーラルフレイルとは ・フレイルの体力測定	歯科衛生士 高橋先生 横浜市スポーツ協会	6階会議室
10月2日（水）	・体力測定してみよう ・測定後のアドバイス	横浜市スポーツ協会	中区役所 7階会議室



時間：午後1時30分～3時30分  
申込み：8月1日から来所・電話にて受付  
問い合わせ：包括 前橋 ☎623-0971

### ★カンガルー足のケア ～膝痛予防講座～

いつまでも元気に歩き続けるためにひざ痛の予防と毎日のケア方法を  
学びませんか？健康づくりサポーターさんによるフレイル測定も行います！

日時：9月27日（金）9:30～

※来られた方から測定を行います

講師：本牧病院 理学療法士 長岡先生

申込み：9月1日（金）より来館またはお電話にて受付

定員：20名

参加費：無料



問合せ：包括 前橋 ☎623-0971



# サークル紹介



## 中区障がい児地域訓練会 チューリップ

チューリップは、障がいや発達に心配がある子どもとその保護者が集い、自主的に運営・活動している中区の地域訓練会です。本牧原地域ケアプラザをはじめ、中区内の地域ケアプラザ等で、未就園児から高校生までのメンバーが楽しく活動しています。定例活動だけでなく、勉強会や遠足などの行事も実施しており、保護者同士の交流の場にもなっています。

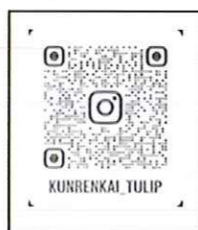
活動日 : 毎週土曜日

活動内容 : 創作活動、絵画、音楽、プール

チューリップでは現在、メンバーだけでなく活動をお手伝いして下さるボランティアさんも大募集中です。子ども好きな方子どもに関わる仕事に興味のある方、未経験でも構いません。Instagramに活動の様子を投稿していますので、ぜひご覧ください！

お問い合わせは [tulip2003.contact@gmail.com](mailto:tulip2003.contact@gmail.com)

または 045-628-3572 (ぽ〜と・笹間) まで



## コーヒーカフェ&縁日 夏休み企画!! 大人も子供も楽しく過ごしてくださいね



日時: 8月23日(金) 14:30~16:00  
場所: 本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール  
参加費: 100円

射的コーナーやヨーヨー釣り、かき氷を用意しています

またコーヒーボランティアさんが美味しいコーヒーも入れてくださいます

Chill cafe ピアニストの演奏もあるかも?



## 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 9月27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)

## ふれあいサロン潮風

ボランティアグループ「ケセラセラ」によるサロンです。歌を歌ったり、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

## 夜間閉館について

令和5年4月より、18時~21時(夜間利用)に貸室予約がない場合は、18時に閉館となっています。また夜間利用の申込は、職員勤務体制を整えるため、利用希望日の前月9日までにお願いします。



# 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(628)0971

# 令和6年度10月からの後期自主事業募集

## 子育てサロン

親子で気軽に集えるサロンです。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

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 どなたでも  
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 9月5日(木)~26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 8月26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) ※8/16は休みです  
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)  
注)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 9月6日(金)~20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 10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 8月11日(日)~9月4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(祝日を除く)  
13:30~15:00  
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