

地域包括支援センターより

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： 4月8日(月) 5月13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

薬剤師の健康講話

問合せ 623-0971 包括保健師 能登



予告 健康づくりサポーター

「体操班」養成講座のお知らせ

令和6年夏頃、地域の方と一緒に
介護予防体操を実演してくれる
ボランティアの養成講座を開催します。



ご興味のあるかたはお問合せください。
623-0971 包括保健師 能登

見守りキーホルダー登録された方で

6月・7月生まれの方 情報更新のため
窓口にていらして下さい。



令和6年度 グリーンーツ～介護者の集い～

「介護者の集い」とは介護をしている仲間が集まるサロンです。
ご高齢の方の介護を一人で抱えるのは大変です。頑張っている皆さんと一緒に
お話しませんか？

参加費無料



2024年	4月12日(金)	5月10日(金)
	6月14日(金)	7月12日(金)
	8月9日(金)	9月13日(金)
	10月11日(金)	11月8日(金)
	12月13日(金)	2025年 1月10日(金)
	2月14日(金)	3月14日(金)

奇数月には楽しいプチ
イベント開催予定♪



例) アロマポットづくり

時間 13:00～15:00
場所 多目的ホール

☎ 623-0971 担当 宮澤・山口

本牧 はらっぱ 通信

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/>



第109号
令和6年4月1日
発行責任者
所長 品川エミリー



新年度のご挨拶

各地から花便りがにぎやかな季節になり本牧通りも桜ピンクに染まり、心躍る日々です。さて、能登半島地震から早4か月が経過し地域の方で少しずつ「日常」を取り戻し始めている姿を見ますと、改めて防災の必要性と地域住民同士の支え合いの大切さを痛感致します。今後も地域住民の皆さん同士の交流の場や防災情報の提供などケアプラザがお役に立てればと願っております。

本年度も宜しくお願い致します。 所長 品川 エミリー

本牧原地域ケアプラザ
大鳥中コミュニティハウス 共催事業

メッセージカード作り

大切な人へ気持ちをカードにして送ってませんか？スタンプ・シール・切り抜きなどを使ってオリジナルカードを作りましょう！

日時 4月27日(土)
13:30～15:00

場所 多目的ホール

定員 先着8名

参加費 600円

講師 雨宮 陽子 先生

大鳥中コミュニティハウス

4/12 から来館又は電話にて

☎ 624-1651

※申込先と開催場所が違います※

子育てサロンで take five

隔月開催している「Chill café」が子育てサロンに出張！お子様向けの楽しいピアノ演奏をバックミュージックにおしゃべりしたり珈琲をのんで育児の合間ほっこりしましょう。

日時 4月16日(火)
10:00～11:30

場所 多目的ホール

対象 子育て中の方ならどなたでも

申込 不要

ボランティアさんが豆を挽いて美味しい珈琲を淹れてくれます。(珈琲代 100円)

珈琲を飲まなくても

参加大歓迎です！

☎ 623-0971

担当 三好

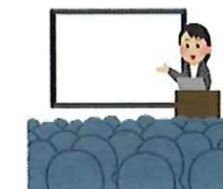


予告 令和6年度貸室説明会を開催します

貸室をご利用される登録団体への年1度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





ぶらり本牧

本牧バッジ
プレゼント!(先着順)

みんな参加しよう! みんなで歩こう!

4月20日(土) ~ 5月31日(金)

本牧周辺の15施設のスタンプを集めたら、先着で本牧バッジをプレゼント(数に限りあり)詳しくはチラシをご覧ください。(スタンプ用紙は4月20日より配布)

見守り 新鮮情報

震災に便乗した 悪質商法に注意

- 事例1** 見た目では自宅に被害はないが、訪問してきた工事業者に「このままでは危ない。すぐに工事が必要だ」と言われた。
- 事例2** 「保険金を使えばタダで住宅修理ができる」と言われたが本当か。
- 事例3** 市役所を名乗り、義援金を集めると訪問されたが信用できるか。



独立行政法人国民生活センター より抜粋



ひとつのこと助言

- 地震等の災害が起きると、混乱や被災者を支援したいという気持ちにつけ込んだ便乗商法などの相談が増えます。トラブルに広がる可能性があるため注意が必要です
- 保険金が即座に出ると契約をさせる場合があります。家族などに相談して慎重に契約しましょう。
- 公的機関が電話や訪問等で義援金を集めることはありません。募っている団体等の活動状況や用途をよく確認しましょう。

困った際は消費者センターへ

いざというとき、大切なご家族の発見につながります!

見守りシールを ご存じですか?

「見守りシール」とは?

自宅に戻れず困っている認知症高齢者等の方が早期にご自宅へ戻れるように、配付しているシールです。



詳しくお知りになりたい方は...
中区役所
高齢障害支援課
☎ 045-224-8167
までお問合せ下さい

見守りシール対象者

- 両方に該当する方
- 1 認知症高齢者等 SOS ネットワークへの事前登録および神奈川県警への情報提供に同意できる方
 - 2 迎えに行くことのできる家族がいる方



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

脳イキイキ教室 学習サポーター募集

<<募集要項>>

地域のお元氣な高齢者へ学習のサポートをしてくださるボランティアさんを募集しています。事前に講習会がありますので、安心してご応募下さい。興味のある方は本牧原地域ケアプラザまでご連絡ください。

対象者 65歳くらいまでの方どなたでも。
募集 随時(若干名)
活動日 毎週木曜日 3時間程度(9時~12時)
会場 本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

問合せ ☎623-0971
担当 三好・米澤



ボランティア 募集中

始めてみませんか? ボランティア

空いている時間に何かしたい!
ボランティアを大募集!
一緒に活動してみませんか?
まずは気軽にお問合せください!
囲碁・将棋・書道ができる方
大歓迎!

問合せ ☎623-0971
担当 三好

報告



ポッチャで交流

本牧小学校6年生&デイサービス



3月7日(木)本牧小学校6年生が総合学習でデイサービスの方々とポッチャで交流しました。事前に、デイサービスを訪問し、親睦を深めました。後日、ケアプラザの出前講座「高齢者疑似体験」も経験し、高齢者に配慮したルールを考え、手作りの補助具も準備しました。

ルールを説明したり、球を配ったり、補助具が必要な方に提供したりと、皆さんに楽しんでいただけたよう、一生懸命動いていました。デイサービスご利用の方から「子どもたちを見ているだけで嬉しいわ」と笑顔で話されていました。

報告

横浜友の会による「かんたん手づくりおやつ」

2月の子育てサロンにて「横浜友の会」の皆さんが、幼児期に必要なエネルギーや栄養素を補うためにはおやつも食事の一つと考え、簡単に作れるおやつと、短時間加熱した鍋に、かぶせる保温調理グッズ「鍋ぼうし」の作り方を教えていただきました。「人参ポタージュスープ」「さつまいものオレンジ煮」を参加者で試食し、野菜が苦手なお子さんが、にんじんポタージュスープを飲んでい姿に保護者のかたも嬉しそうでした。登録団体の方と、地域の子育て世代の方々と交流することができ充実した子育てサロンとなりました。



大きくお口をあけて
あーん!