

地域包括支援センターより

旧フレイル予防セミナー

スマイル UP!健康セミナー

日ごろの活動に“ちょい足し”

介護予防しませんか？

※参加費 1回 500円となります※

日時：9月8日(月)

14:00～15:00

椅子に座ってストレッチ(Y.S.C.C 伊藤先生)

15:00～15:30

元気づくりステーションに向けた話し合い

※8月はお休みです

問合せ 623-0971 担当 前橋

～膝痛・腰痛予防講座～

いつまでも元気に歩き続けるために膝痛・腰痛の予防方法と毎日のケアを学びませんか？

健康づくりサポーターさんによる体力測定も行います！

日時：9月26日(金) 10:00～

※来られた方から順に体力測定を行います

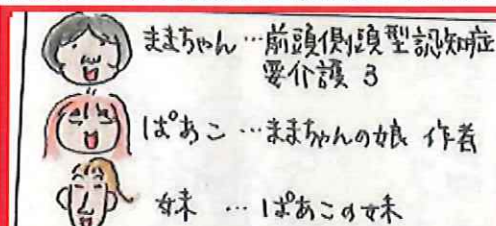
講師：本牧病院 理学療法士 長岡先生

申込み：9月12日(金)より来館またはお電話にて受付開始

定員：25名 参加費：無料

問合せ 623-0971 担当 前橋

認知症の母を介護する娘が書いた絵日記⑦



法人後見つぼみ 個別相談会

『成年後見制度ってよく聞くけど実際にはよくわからない』『将来の備えとして知りたい』など個別に聞ける相談会を開催します。

日時：9月17日(水)

1回目：10:30～11:00

2回目：11:20～11:50

場所：本牧原地域ケアプラザ 地域ケアルーム

定員：各回1組ずつ

申し込み：8/27(水)より電話・来館にて先着順

問合せ 623-0971 担当 山口

介護者の集い 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で、一緒にお話しませんか？

日時：8月8日(金) 12月12日(金)

13:00～14:30 13:00～14:00

ヘルスメイトによる栄養講座

対象 地域にお住いの介護を受けている方とご家族

※参加費は無料です

問合せ 623-0971 担当 宮澤

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へいらして下さい。

ご相談で地域包括支援センターへ来所される場合、職員が訪問等にて不在の事もありますので、事前にお電話いただくとスムーズです。

包括担当 宮澤 山口 前橋 TEL045-623-0971

本牧 はらっぱ 通信

第117号
令和7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/>



夏本番!! 暑さに負けない体作りを目指しましょう!

「のど」から健康に! TV やラジオで話題の「のどピコ体操」でオーラルフレイル予防!

食事中にむせる、声が低くなった、話を聞き返されるようになった・・・等でお悩みの方。実はオーラルフレイルかもしれません。メディア出演歴のある講師と楽しく歌いながらオーラルフレイルの予防方法を学びませんか? ご参加お待ちしております。

日時：9月16日(火) 13:30～15:00

本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール (受付：13時より開始)

- 内容：
- ・のどのフレイル(衰え)をチェックしてみよう
 - ・オーラルフレイルって何? 生態を内視鏡で見てみよう!
 - ・Let's 早口言葉でお口の瞬発力チェック
 - ・実践! のどピコ体操、みんなで歌唱

講師：高牧 康先生(東京ベルズ)

メディア出演：はなまるマーケット、NHK ラジオ、ホンマでっか!?TV

定員：先着35名

申し込み：8月23日(土)より 電話 10時～・来館 13時30分～ 担当 前橋



楽しく食べて健康に! ～キューピー栄養講座～

(共催：株式会社キューピー)

いつまでも元気で笑顔あふれる毎を送るためには、バランスの良い食事と適度な運動が欠かせません。本講座では、「楽しく食べることをテーマに、シニア世代が陥りやすい低栄養予防のための食事の摂り方を分かりやすくお話しします。ぜひご参加いただき、「楽しく食べて、いつまでも健康」に過ごしましょう!

日時：9月30日(火) 13:30～15:00

本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール (受付：13時より開始)

- 内容：
- あなたは大丈夫? 高齢期の栄養失調について
 - ・低体重を予防しよう! 高齢期の食事の摂り方について
 - ・食欲を維持するための秘訣

講師：株式会社キューピー おみやげつき

定員：先着30名

申し込み：9月6日(土) 電話 10時～・来館 13時30分～ 担当 前橋



音楽で楽しく脳の活性化を！

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 13:30~14:30

場所 多目的ホール 参加費 無料

※申込開始日 第2土曜日

10時~TEL・来館 13時30分~

※8月はお休みです

Chill Cafeで縁日

今年もやります！夏休み企画！！

大人も子供も楽しく過ごそう！

日時 8月23日(土) 13:30~15:00

場所 多目的ホール (入場受付 13:30~)

縁日参加費 100円 コーヒー1杯100円



射的・スーパーボールすくい・かき氷でミニ縁日を楽しもう！Chill Cafeの演奏
やパリスターの美味しい珈琲で大人はほっこり、世代を超えて交流しましょう！



当日会場へ
お越しください

日時 9月26日(金) 13:30~15:00

場所 多目的ホール (入場受付 13:30~)

参加費は無料、コーヒー1杯100円



ふれあいサロン 潮風

本牧ケセラセラ

8月7日(木)

13:00~14:00

オカリナ演奏

9月4日(木)

13:00~14:00

参加費無料

偶数月はボランティアグループ「本牧ケセラセラ」による
脳トレクイズや体操・演奏に合わせて歌を、
奇数月はイベントを行います。

8月は本牧ケセラセラさん、9月は
オカリナ愛好会「ひまわり」さんの
演奏です。癒しの音楽を聴いて暑い
夏を乗り切りましょう※

生活支援コーディネーター 小松



本牧ケセラセラ

暑い夏を快適に！夏を上手に乗り切る熱中症対策！

水分補給を怠らない

- ・熱中症予防の基本は水分補給
- ・のどが渇いていなくてもこまめに
- ・寝る前と起床時にコップ1杯の水を
- ※スポーツ飲料は糖分が多いので
飲みすぎに注意

涼しく過ごす工夫を

- ・室内に差し込む日光を遮る
- ・風通しをよくする
- ・服は通気性の良い素材を選ぶ
- ・エアコンを活用しこまめに調整



暑さに負けない体作り

- ・栄養バランスの良い食事
- ・豚肉などのビタミンB1の摂取
- ・クエン酸で乳酸を分解
- ・筋肉を鍛える(習慣化しよう)

夏こそ豚汁を食べよう！



エアコンや冷たい飲み物で冷えた内臓を温め、疲労回復の豚肉やたんぱく質の
豆腐、根菜類、きのこ、発酵食品のお味噌が入ったスーパーフードの豚汁。
ぜひ摂り入れましょう！



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

冷めた〜いおやつ作り 本牧地区センター・本牧原地域ケアプラザ共催

「科学の力でアイスクリーム」

日時: 8月21日(木) 14:00~16:00

場所: 本牧地区センター 講師: 武藤 昌代先生

募集対象・人数: 小学生 12名 費用: 500円

持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル・台布巾・うわばき

募集開始日: 8月11日(月) ※電話か来館で受付

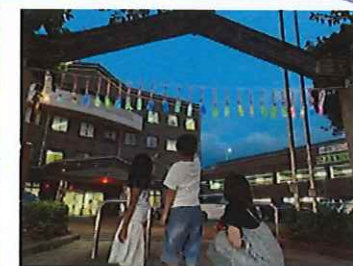
申込先: 本牧地区センター Tel:622-4501/Fax:622-4828



ライトアッププロジェクト



今年で10年目を迎えました。ペットボトルには、デイサービスのお客様が素敵な柄の塗り絵や、近隣の保育園・幼稚園の園児たちの可愛い手形を使った模様がデザインされています。そのペットボトルは近所のボランティアの方々の手によって、電気がつけられ飾られて夏の夜を照らします。これからもこのプロジェクトが続きますように。



和光幼稚園とデイサービスとの交流

年少組と年中組が2日間にわたり、かわいい歌の披露で場が和み、
折り紙で奴さんや鶴をお客様が折って下さり和やかに交流しました。
また来てね！とハイタッチ！お互いに元気をもらったひと時でした。



包丁研ぎ

トマトの皮がスパッと切れます！

日時: 8月22日(金)

10:00~11:00 受付

場所: 本牧原地域ケアプラザ内

費用: 200円/1本

お一人2本まで

※受付時に包丁をお持ちください。
事前にお預かりはできません。

担当 地域交流 三好



報告

R7年度施設利用説明会開催

6月15日

午前22団体28名

午後14団体16名

の方々にご参加いた

だき、施設利用についての説明の後、
グループごとでお互いの活動や福祉保健活動に
ついての情報交換会を行いました。



8月のペタンクルーは休講です。次回9月1日です

8月3日(日)は市長選挙会場の為、各室の利用は出来ません。
《2日(土)は準備のため利用不可》