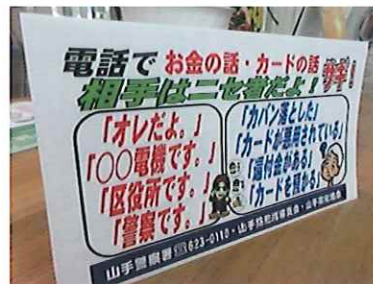


電話機の傍において詐欺師になんかにだまされない！

山手警察署より自宅の電話機の近くに置くことで詐欺を防止できるお役立ちグッズが届きました。とっさの時に相手に電話番号を聞いて詐欺師かどうか見分けるように使ったり、常套文句を参考にして詐欺にあわないよう普段から意識しておきましょう！



👉ご自由にお持ちください👉



山手警察署
よりお願い
です

少しの意識で詐欺師
を見抜けるかも
しれません！



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？

9月11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

問い合わせ

包括：能登

8月はお休み

参加費無料 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

問い合わせ：申し込み 包括：宮澤・山口

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
窓口にいらして下さい。



本牧原地域ケアプラザ・本牧和田地域ケアプラザ・本牧地区センター 共催事業

子どもお菓子作り講座～あじさいゼリー～

お菓子作りをしながら色の変化を楽しく学んでみよう！と、3館合同共催事業を開催しました。15名の参加者が色を変化させてあじさいの色鮮やかな花のようなゼリーにするため『バタフライピーシロップ』にレモン汁を加え色の変化する不思議を体験しました。『へえ～面白い！』『あ、入れすぎちゃったかな？』など楽しそうに話をしながら観察していました。酸性の性質上ゼラチンが固まりづらいものもあり、『知らなかった』『なんでだろう？』と講師の説明を一生懸命聞いているお子さんがたくさんいました。楽しく、美味しく学べたお菓子作りでした！



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105号
令和5年8月1日
発行責任者
所長 品川エミリー

本牧の街をライトアップ！

今年で8年目となる「本牧ライトアッププロジェクト」毎年たくさんの方に参加いただいている夏のイベントです。ケアプラザに飾っているペットボトルライトの絵はデイサービスのご利用者様、近隣の保育園児の皆様が1つ1つ丁寧に書いてくださったものです。8月4日(金)～8月6日(日)までの3日間、カラフルで楽しいライトアップを散歩がてら見に来てください。



今年も山手警察敷地内、園児のペットボトルでライトアップ！



ケアプラザに電池と電球を用意していますので、ご家庭で作製し皆さんも参加しましょう。

お家でペットボトル・紐・絵はご準備ください。材料セット配布 7月20日～8月4日(なくなり次第終了)



令和5年度貸館説明会を開催しました

6月4日に当ケアプラザ貸室利用されている団体、また今後登録される団体対象に説明会を行いました。

ご利用上の注意事項やコロナの分類が変わったことで以前とは少し変わった部分などをご説明しました。参加者のみなさんが真剣にメモを取りながらしっかりと聞いてくださっていました。今後ご利用にあたり、



ご不明なことなどありましたらスタッフにご確認ください。

お試し講座

サークルメンバー募集

「フラヘレマーリエ」

シルバーのためのやさしいフラ

認知症予防にもなるフラダンス。座ったままでも参加できる、シルバー限定でサークルメンバーを募集します。

日時 ・8月21日 ・9月4、18日
・10月2、16、30日
(全日程月曜日)10:00~11:00
※途中参加でも大歓迎！

場所 ボランティアルーム
人数 8名 参加費 1回500円
講師 松田 奈緒美
持ち物 飲み物・動きやすい服装
申し込み 8月7日(月)～

問合せ：申し込み 090-1543-7292(島田)

※ケアプラザでは受付していません



Chill Cafe (チルカフェ)

ピアノの生演奏を聴きながらコーヒーはいかがですか？リクエスト曲も大歓迎！
ゆったりした時間やおしゃべりして楽しい時間を過ごしませんか？



ピアノ演奏ボランティアの
ごとうまりな さん

日時 9月29日(金)
13:30~15:00
場所 多目的ホール

コーヒーボランティアさんがおいしいコーヒーを淹れてくれます。100円(コーヒー代)

※BGMとしての生演奏ですので歌唱はできません。ご了承ください。

中区社会福祉協議会 助成金配分事業

脳イキキ教室



日時 10月5日~(全22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 15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10日(木)~9月6日(水)までに
ご本人が来館しお申込み下さい。

随時募集!

脳イキキ教室で学習のサポート
をしていただけ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
ください。
活動は毎週木曜日 9:30~11:30
です。



ピアノで歌おう

日時 毎月第3金曜日
13:30~14:30
場所 多目的ホール
定員 30名
参加費 無料



楽しそうに身体を動かしながら歌唱をする様子

ピアノ伴奏ボランティア
福島 弥生さん

申込日はチラシをご覧ください。

来館でのご予約 9:30~電話での予約 10:00~

045(623)-0971

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」と
歌や脳トレ、パントマイムで身体を動かしたり
楽しいサロンです。

日時 毎月第1木曜日
13:00~14:00
場所 多目的ホール
対象 どなたでも
参加費 無料

当日会場にお越しください



行ってみよう! ケアフラザ



★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

令和5年度10月からの後期自主事業募集

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5回) ※12月は休み
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 15名程度(事前登録制)
参加費 各回200円(保険代含む)
申込み 8月28日(月)~
ご本人が来館しお申込み下さい。
注)申込多数の場合は抽選となります

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7日(木)~28日(木)
ご本人が来館しお申込み下さい。
注)申込多数の場合は抽選となります

飛び込み参加大歓迎!

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。お体に不安を
お持ちの方、初めての方でもお楽しみいただけ
ます。

日時 毎月第1・3月曜日
(祝日を除く) 13:30~15:30
場所 多目的ホール
対象 地域の方どなたでも
参加費 各回200円(保険代含む)
申込み 事前申し込み不要

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12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)
注)申込多数の場合は抽選となります。
参加費 各回200円(保険代含む)
申込み 9月1日(金)~22日(金)
ご本人が来館しお申込み下さい。

出入り自由だよ!



子育てサロン

身長・体重も測れるよ!

子育て中の親子が自由に集まっておしゃべりしたり一緒に遊んですごせる場所です。
お友達づくり・子育てに関する情報収集などにもご利用ください。

9月19日(火) のんびりんこ情報提供
10月17日(火) 人形劇サークル「まいまい」
(上演時間 10:45~11:15)

場所 多目的ホール **10:00~11:30**

前日ご予約・問合せは(空があれば当日参加可) 本牧原地域ケアプラザ 623-0971まで

8月はお休み

