

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: 10月14日(火)

11月10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)

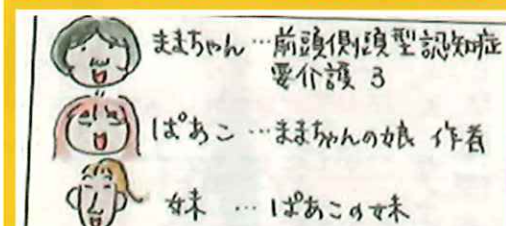
15:00~15:30

諸富薬剤師による健康講話

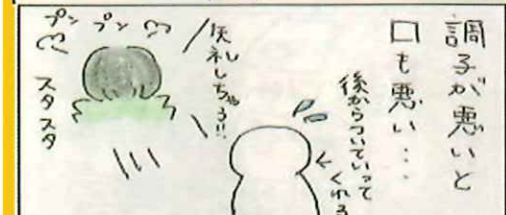
問合せ 623-0971 担当 前橋



認知症の母を介護する娘が書いた絵日記⑧



気分がいい時と悪い時の対応



認知症で忘れてしまうママちゃんには何回会っていても知らない人に声をかけられているのと同じようでした。

★体力測定会のお知らせ★

日時: 10月31日(金) 11月26日(水)

10:00~11:30 10:00~11:30

10時~電話または来館にてお申込みください

申込: 10月10日(金) 11月5日(水)

対象: 65歳以上の方

定員: 先着15名限定



問い合わせ: 623-0971 担当: 前橋・小松

乳がん啓発講座 開催のお知らせ ~10月はピンクリボン月間です~

乳がんは、早期に発見し適切な治療を行う事で治る可能性の高いがんです。しかし、「自分は大丈夫」と思い込み、検診を受けていない方も多いのが現状です。この機会に、乳がんについて正しく学び、ご自身や大切な人の健康について考えてみませんか?

日時: 10月4日(土) 13:30~14:30

場所: 本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 地域にお住まいの方 定員: 35名

講師: 横浜市みなと赤十字病院 乳がん看護認定看護師 古田 奈穂さん

申し込み: 9月20日(土) 10:00~ 電話または来館にて

内容: 乳がんの症状と治療、セルフチェックの仕方、乳がん検診の重要性について
問い合わせ: 623-0971 担当: 前橋

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、一緒にお話ししませんか?

日時: 10月10日(金) 11月14日(金)

13:00~14:30 13:00~14:30

・茶話会

・体力測定会

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10月・11月生まれの方
情報更新のため窓口にてお知らせ下さい。

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

25周年感謝をこめて これからもこのまちと

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118号
令和7年10月1日
発行責任者
所長 品川エミリー



本牧原地域ケアプラザ

はらっぱ祭

準備・当日の運営などで一時的に音や人の出入りが発生し、近隣の皆様にはご迷惑をおかけする場合がございます。何卒ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

令和7年11月22日(土)

10:30~14:30 (荒天時中止)

緑日

模擬店

射的・釣り
スーパーボール
サーキットゲーム
ガチャガチャ

フランクフルト
フルーツポンチ
ホットドッグ 水餃子
おいもっくん

体験コーナー

販売コーナー

消防署・警察署ブース
バッテリーカー(雨天時中止)
アロマジェル消臭ポット
フェイスペイント
電動車いす
ベジチェック

フリーマーケット
(子ども服など)
ハンドメイドコーナー

スウィングや
ピエロも来るよ!

ポッポアツアツストア

はらっぱ文化祭開催

11月16日(日)~22日(土)

折紙教室・書道クラブ・絵手紙・
パソコンクラブのサークルさんや
近隣の保育園の作品を展示します。

移動野菜販売

焼き菓子

みはらし後援会の高級海苔

オムキッチン

パンやのおやじ

※内容は変更になる場合があります

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 ※11月はお休み

申込開始日 第2土曜日

10時~TEL・来館 13時30~



Chill Cafe

ピアノの音色をBGMにチルな時間を過ごしませんか？

日時 11月28日(金)

13:30~15:00

場所 多目的ホール

(入場受付 13:30~)

参加費 コーヒー1杯100円



ふれあいサロン 潮風

本牧ケセラセラ

10月2日(木) 13:00~14:00

クレッシェンド

11月6日(木) 13:00~14:00

※全日参加費無料

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。

10月は本牧ケセラセラさん、11月はクレッシェンドさんの合唱です。癒しの音楽を聴いて芸術の秋と一緒に楽しみましょう。



本牧ケセラセラ

生活支援コーディネーター 小松

横浜みどりアップ計画

～秋の大人の遠足～

小机城址市民の森を横浜シティガイド協会の案内で巡りましょう！

日時 10月29日(水) 9:30~12:00

集合場所 9:30 JR 小机駅改札口

参加費 200円(保険料等)



申込開始日 10/11(土)~本牧地区センターへ来館または電話 045-622-4501

赤い羽根共同募金のお願い

今年も募金箱をケアプラザ内に設置しました。ご協力よろしくお願いします。

10月1日(水)~

赤い羽根共同募金とは？

社会福祉法に基づき、地域福祉の推進を目的とした仕組みへと発展し、「じぶんの町を良くするしくみ。」として全国で実施されています。



包丁研ぎ 事前申し込み制 先着20名

日時 11月28日(金) 13:30~14:30

時間内に包丁をお持ちください。

包丁には記名をお願いいたします。

申込 11月24日(月) 10:00~

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

トマトの皮がスパッと切れます

担当 地域交流 三好



HAPPY HALLOWEEN Trick or Treat

仮装して本牧を歩こう！！

10月25日(土)

ケアプラザも仮装で待ってるよ！

※詳細はかぼちゃまつりのチラシを

ご覧ください



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

「共読」の楽しみ・・・本を通じて広がる人とのつながり・・・

一人静かに読むのも楽しいけれど、みんなで読めば10倍楽しい！読んで面白かった本、本から受けた感動などをワイワイ話し合ってみませんか？

- ◆第1回「共読の楽しさを知る」 10月19日(日) 10時~11時30分・本牧地区センター
 - ◆第2回「共読の読書会を体験してみよう」 11月2日(日) 10時~11時30分・本牧原地域ケアプラザ
- 【対象】 小学校高学年から大人までどなたでも参加OK！
【費用】 1,000円(1回だけの参加も可) 学生は無料 【定員】 30名
【募集】 10月1日(水)~ 本牧地区センターへ来館または電話 045-622-4501



講師 坪内 一氏

※当日の持ち物…筆記用具・ティータイムがありますので「マグカップ」をご持参ください。

家でも試せるパパの育児アップデート講座

場所 本牧原地域ケアプラザ
時間 各回 10:30~12:00

- ◆第1回 パパにこそおすすめ！体を使った遊びのコツ&実践 10月18日(土)
講師 降旗 研人氏 (NPO 法人全日本育児普及協会 認定講師)
- ◆第2回 実はすごい！パパの読み聞かせ効果&みんなで考える育児と仕事 11月8日(土)
- ◆第3回 イライラしない子育て&ママといい関係をつくるコツ 12月6日(土)

講師 前田 武氏 (NPO 法人全日本育児普及協会 認定講師)

【対象】 子育て中のパパ・これからパパになる方大募集(テーマごとの参加OK)

【費用】 無料

【募集】 10月5日(日) 10時~ 本牧原地域ケアプラザへ来館または電話 045-623-0971



認知症とともに いきいきと暮らす 地域を目指して



9月21日は『世界アルツハイマーデー』でした。

それに合わせて、本牧原地域ケアプラザでも9月から認知症について知ってもらうためのイベントを行いました。

ケアプラザで、認知症の方へのメッセージや、認知症になっても自分らしく暮らせる町についてなどの想いを一言メッセージで来館者の皆さまに書いていただきました。

横浜市では今年の4月からチームオレンジがスタートしました。

チームオレンジとは、認知症の人や家族の希望や願い、困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けた取組を、認知症の人や家族とともに地域住民や団体、企業、関係機関等が連携して進める「本人支援」の活動です。



メッセージはケアプラザ内に掲示してあります

新しい認知症観とは

認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできることがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

R7年度後期自主事業の申込について

- ペタンクルー ●シルバー体操
- 健脳体操 ●シニアリトミック

の各事業の申込み受付中です。詳細はケアプラザ内のチラシまたは電話にてお問合せください。

ボランティア募集！！

デイサービスでご利用者様と一緒に将棋を指して下さる方を大募集！受付までお声掛けください