

## 介護者の集い ひだまりの輪



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：8月25日(火) 9月29日(火)  
14:00～ 14:00～

対象：地域にお住いの介護を受けている方とそのご家族

担当：宮澤

## 男の居場所 グリーンリーフ

家にいる時間が多いと思う男性の方、楽しい会話やイベントを一緒に楽しみましょう。

日時：8月19日(水) 9月9日(水)  
13:00～ 13:00～

対象：地域にお住いの男性の方。  
年齢は問いません。

担当：宮澤 小松

## 認知症の母を介護する娘が書いた絵日記⑬



## ★スマイルUP！健康セミナー(中区元気づくりステーション)

自分の健康は自分で守る！をモットーに、椅子に座って脳トレ&健康体操を行っています♪運動が久しぶり、はじめての方も大歓迎です！ぜひご参加ください😊 担当：前橋

○日時：8月10日(月) 14時～15時30分  
○内容：Y.S.C.C 伊藤先生による脳トレ&健康体操★(1時間)  
もろとみ薬局 諸富薬剤師による健康講話(30分)  
○参加費：500円 ○申し込み：不要

○日時：9月14日(月) 14時～15時  
○内容：Y.S.C.C 伊藤先生による脳トレ&健康体操★  
○参加費：500円 ○申し込み：不要

## 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助かります。

担当地域：本郷町、本牧満坂、本牧町、本牧荒井(36～122、303を除く) 本牧原、本牧宮原、本牧元町(25～35)、本牧緑ヶ丘(139-4、201-9)、錦町、和田山、本牧ふ頭

包括担当 宮澤 山口 前橋 TEL: 623-0971



## 本牧地区センター・本牧原地域ケアプラザ共催

『「共読」の楽しみ』～その1冊、みんなで読むととっても面白い！～

【共読を楽しく体験】※7月27日(月)「共読の楽しみを知る」の2回講座となります。1回でも参加可能

日時：8月17日(月)15:00～16:30

場所：本牧原地域ケアプラザ 講師：坪内 一先生

対象・人数：小学5年生以上30名

費用：1,000円/2回(学生無料) 持ち物：マグカップ



申込：7月11日(土)～本牧地区センターへ ☎622-4501 来館か電話にて

## 『お湯ポチャ防災食』

日時：8月8日(土) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

対象・人数：①親子6組 ②小学生12名

場所：本牧地区センター

講師：石川 静詠先生

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・台布巾・うわばき



申込：7月11日(土)～本牧地区センターへ ☎622-4501 来館か電話にて

## 『科学の力でアイスクリーム』

日時：8月26日(水) 10:00～11:30

場所：本牧地区センター 講師：武藤 昌代先生

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



申込：8月11日(火)～本牧地区センターへ ☎622-4501 来館か電話にて

## ほんもっくんひろば

【対象：未就学児】

ケアプラザに遊びに来てね！広々したお部屋で遊ぼう

出入り自由です※予定変更になる場合があります。お気軽にお尋ねください。

8/18 キラキラ★ウォーターペットボトルづくり

★9/15 歯科相談(区 歯科衛生士)

★印(催し)がある月は10時からお越しください

★奇数月は本もく座による読み聞かせがあります

身長・体重測定できます！



担当：三好・根本



音楽で心の交流と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 ※8月お休みです

申込開始日 第2土曜日

TEL 10時~来館 13時30分~



## Chill Cafe

ピアノを聴きながら、淹れたてのコーヒーと共にゆったりタイムはいかがですか？どなたでもご参加いただけます。

日時 9月25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

※8月お休みです



## 生活支援コーナー

### ふれあいサロン 潮風



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。

生活支援コーディネーター 小松



本牧ケセラセラ

- \* 本牧ケセラセラ  
8月6日(木) 13:00~14:00
  - \* オカリナ愛好会 “ひまわり”  
9月3日(木) 13:00~14:00
- ※参加費無料

## 「声」からはじめる健康づくりを始めませんか！

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！声帯のストレッチは誤嚥予防に効果的と言われています。ぜひこの機会に裏声の発声を学び、「喉フレイル」を予防しませんか？ご参加お待ちしております♪

日時：①9月1日(火)、②8日(火)、③16日(水)、④29日(火)

①②④ 10:00~11:00 ③ 14:00~15:00

場所：本牧原地域ケアプラザ (多目的ホール)

内容：呼吸法、身体をゆるめる体操、誤嚥予防トレーニング  
ボイストレーニング、歌唱

講師：山之内尚美先生

定員：先着20名

申し込み：8月4日(火)より 電話 10時~または来館 13時30分~

(担当：前橋・小松)



8月のペタンクルーは休講です。次回9月7日です



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(626)0671

地域ケアプラザの貸室がオンラインで  
できるようになりました。



利用開始は  
8月1日(土) 9時から

- 窓口に来なくても手軽にパソコンやスマホで、施設の空き状況の確認、予約申込みができます
- 抽選の申込み・結果確認がシステムでできます  
※結果通知を受け取るにはメールアドレスの登録が必要です。
- 操作が不安な方には施設窓口で受付・サポートをします  
のでご安心ください

★予約には、事前の団体登録が必要です。

8/3(月)10時~12時  
スマホサポーターが  
お手伝いします

地震！？津波！？慌てないで思い出してこの言葉！

おかしもち ってなあに？ ひなん するときのおやくそく



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)