

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？

参加費1回500円となります

日時：4月14日(月) 5月12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 諸富薬剤師からの健康講話



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 13:00~14:30
定員 10名
対象 地域にお住いの認知症の方とご家族
※参加費は無料です
問合せ 623-0971 包括 宮澤

見守りキーホルダー登録された方で
4月・5月生まれの方 情報更新のため
窓口にていらして下さい。



ままちゃん日記⑤ 作：ばあこ

介護認定されるとケアマネさんやタッグを組んでままちゃんのサポートをします。

ケアマネさんはままちゃんの状態に合わせていろいろサポートを教えてください。

1ヶ月に何度もままちゃんを訪ねて来てくれます。どうですか？ケアマネさん

そして、ままちゃんのケアプランを作成して今後どんなケアをしていくか提示してくれます。

工事代はかなり安くなります(介護度により)



「防犯落語」開催！

2月10日にフレイル予防セミナーの参加者を対象に、山手警察署の生活安全課のご協力のもと、『防犯落語』を開催しました。ますます巧妙になる特殊詐欺について、落語でわかりやすく解説していただきました。この講話を聞いたかったという参加者もいて、みなさん楽しみながら学ぶことができました。



本物の落語家さん？いえいえ
山手警察署の職員さんです！



本牧 はらっぱ 通信

第115号
令和7年4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/>



見守り・支えあいから地域づくりへ



生活支援コーディネーター 渡邊です♪

本牧原エリアの一部地域から、自宅からスーパーやコンビニエンスストアが遠く、買い物が大変だという声が多く寄せられており、なんとか解決できないものかと民生委員さんと考える機会をもってきました。以前より三浦から野菜販売で本牧周辺に来ていた「小川農園」に相談し、現在月に1回、本牧満坂 大鳥自治会館前と、錦町 マリンハイツ1号館駐車場、本牧原地域ケアプラザ駐車場にて三浦野菜の販売を行っています。季節ごとの旬な野菜はもちろん、スーパーの青果コーナーではめずらしい野菜やなにより朝どれの新鮮野菜が手に入ると大好評です。

移動販売は買い物支援だけでなく、自宅に近いところで販売することで外出のきっかけとなり、ご近所同士が顔を合わすことで地域での自然な見守りや孤立を防ぐなどたくさんの相乗効果が期待できます。お近くの方はぜひお立ち寄りください。

三浦野菜の移動販売*気候の変動によってはお休みする場合があります*

第4月曜日 13:00~13:30 本牧満坂 大鳥自治会館
13:45~14:15 錦町 マリンハイツ1号館 駐車場
14:30~15:00 本牧原地域ケアプラザ



子育てサロン

本牧原地域ケアプラザのマスコットキャラクターにちなんで

ほんもっくんひろば

に改名



毎月第3火曜日 10:00~11:30

月によって歯科相談、保育園との交流、食育講座実施。
奇数月はボランティアグループ「本もく座」の読み聞かせがあります。



毎月身長・体重測れます

※出入り自由です



音楽で脳の活性化を！！



ふれあいサロン 潮風

「本牧ケセラセラ」や現在活動中のボランティアグループによる歌や脳トレ、演奏など楽しい時間を提供します。

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

Chill Cafe

ピアノの生演奏と美味しいコーヒーでチル（居心地のよい）を感じませんか？

日時 5月23(金)
13:30～15:00
場所 多目的ホール
参加費 無料
(コーヒー1杯100円)

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
13:30～15:00
場所 多目的ホール
参加費 無料
※申込開始日は第2土曜日
10時～TELにて受付

報告 講演会

こどもホスピス『うみとそらのおうちってどんなところ？』

2月15日(土) NPO法人横浜こどもホスピスプロジェクト代表理事 田川尚登氏による講演会を開催いたしました。

病気のおこさんとその家族を支えたいおもいで設立された経緯や、病気とともに生きるこどもと、支えている家族に寄り添い続けるスタッフのおもいの深さに胸が熱くなりました。

こどものための民間ホスピスの存在を地域に知っていただくとともに、「今」を生きるこどもの命の可能性を大切に、こどもと家族を孤立させず、みんなで優しく支える社会について考える機会となりました。

【共催】中区地域ケアプラザ（新山下、不老町、麦田、本牧原、箕沢、本牧和田）
中区社会福祉協議会



令和6年度中区地域ケアプラザ
地域交流コーディネーター連絡会

お知らせ

7月・8月のペタンクルーは休講です。

R7年度貸室利用説明会開催のご案内

令和7年度の貸室利用説明会を6月に開催いたします。現在登録されている団体様は必ずご出席ください。また今後団体登録を希望される方、ご興味のある方も参加可能です。詳細は追ってご案内いたします。

※令和6年度の福祉保健活動報告書を4月30日までにご提出ください。



行ってみよう！ケアラプラザ



★ケアラ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て用意しております
お問い合わせ 045(623)0971

回数限定新事業

美と健康をいつまでも！！

ウェルネスピラティス

人生100年時代 長生きできる時代だからこそ今から不調の改善をしませんか？
腰痛・肩こり・骨粗鬆症・尿失禁・・・など

全5回継続して来られる方大募集

※講座終了後、継続したい方はサークルとして活動していきます

日程：令和7年 5/18、6/1、6/29、7/6、7/20(全て日曜日)
10:00～11:30

募集人数：8名 対象：50～70代女性
場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール
費用：500円/1回
持ち物：水分、ヨガマット、動きやすい服装
申込み：4月20日(日)～来館または電話にて



講師：石井彩香先生
ピラティスインストラクター
元理学療法士
インナーケアアドバイザー

問い合わせ・申し込み：本牧原地域ケアプラザ ☎045(623)0971

本牧地区センター共催事業

気持ちを育む

親子で手話ソング

「お母さん」や「こいのぼり」などの童謡を歌いながら踊ってみましょう♪

日時：令和7年 5月11日(日)
14:00～15:00

募集人数：8組(未就学児と保護者)
場所：本牧地区センター
手話指導：高梨 淳子先生 《手話サークル『ビリーブ』主宰》
費用：300円/1家族
持ち物：動きやすい服装
申込み：4月11日(金)～本牧地区センター窓口または電話にて



☎045(622)4501