

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？



日時：2月10日(月) 3月10日(月)  
14:00~15:00 14:00-15:00  
椅子に座ってストレッチ (Y.S.C.C 伊藤先生) 椅子に座ってストレッチ (Y.S.C.C 伊藤先生)  
15:00-15:30 15:00-15:30  
山手警察署による防犯落語 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 13:00~15:00  
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 山口

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④ 作：ばあこ

ままちゃんが  
介護(支援)認定  
されるには調査が  
必要でした。  
調査員さん  
「包括センターの方  
調査買さん」

調査は家に  
訪問に来ました。  
今の季節を  
教えて下さい  
「今日は  
何日ですか」

今日は暖かいから  
春かしらう？  
ウフフ

2月の真冬  
うろ...  
「今日は暖かい  
うすもんね」  
「そうかい」  
「西女介護が  
つきました」

センターの方も調査の方も絶対にママを  
笑たしませんでね。さすがプロ!!

健康づくりサポーター 活動報告

令和6年度は集いの場9ヶ所で体力測定会を行いました。自分の身体と向き合う良い機会が持てたと好評でした。体力測定会ではフレイルかどうか簡単に判断できます。フレイルを予防することで健康寿命を延ばすことができいきいきとした生活を送ることができます。来年度も行いますので皆さんの参加をお待ちしています♪



椅子の立ち座り



5m歩行



握力測定



開眼片足立ち

出張測定会 絶賛受付中!

問合せ先： 623-0971 包括 前橋

本牧 はらっぱ通信



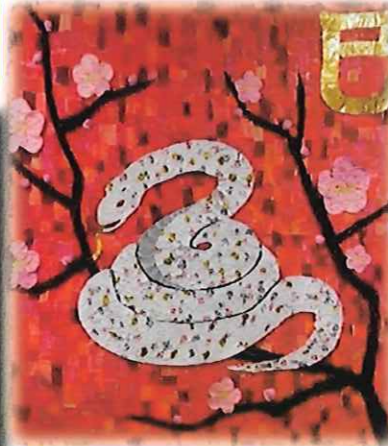
第114号  
令和7年2月1日  
発行責任者  
所長 品川エミリー

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/>



皆様にとって素晴らしい年になりますように  
所長 品川エミリー

本牧原風物詩のステンドグラス  
に今年の干支が登場しました



入口正面に大きな縁起の  
良い白ヘビが！デイサー  
ビスの皆様の力作です

脳の健康予防セミナー ...いつまでも健やかな脳と体のために

日時：令和7年2月20日(木) 13:00~14:00  
場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール  
講師：公文教育研究会 学習療法センター社員  
対象：どなたでも 定員：40名 先着順  
申込：令和7年2月1日(土)~ 参加費：無料

問合せ先 地域交流 三好・米澤 045-623-0971



子供企画

自分で作るお昼ご飯~こねない簡単手作りピザ~

日時：令和7年3月8日(土) 10:00~12:00(受付 9:40~)  
場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：小学生(付き添い不要) 定員：10名 先着順  
申込：令和7年2月11日(火)~大鳥中学校コミュニティハウス  
045-623-1651

参加費：300円 持ち物：エフロン・三角巾・手拭きタオル・飲み物

共催：横浜友の会・大鳥中学校コミュニティハウス



♪♪♪♪♪ 楽しい音楽に触れてみませんか ♪♪♪♪♪

**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」によるサロンです。ピアノ演奏で歌ったり、脳トレゲームをして心身を活性化しましょう。

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 3月28日(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

**ご報告 はらっぱ祭り**

11月24日(日)「はらっぱ祭り」を開催いたしました。当日はたくさんのボランティアの皆様や地域の方、福祉や子どもにかかわる団体、業者の方、消防署や警察署と大勢のご参加をいただき、お祭りを盛り上げていただきました。皆様のご協力、ご来場に感謝申し上げます。ありがとうございました。



行ってみよう! ケアラプラザ

★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

**令和7年度4月からの前期自主事業募集**

**子育てサロン**

親子で気軽に集えるサロンです。お友達づくりや子育ての情報交換をしましょう。これからご出産される方も大歓迎です。お子様の身長体重測定も行っていきます。お待ちしております。

**毎月第3火曜日**

10:00~11:30  
多目的ホール

※出入り自由です

お問合せ: ☎ 623-0971 三好 根本

**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 65歳以上  
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 3月6日(木)~27日(木)  
ご本人が来館しお申込み下さい。

**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6回)  
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 20名程度(事前登録制)  
参加費 200円(保険代含む)  
申込み 2月24日(月)~  
ご本人が来館しお申込み下さい。

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11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)  
申込多数の場合は抽選となる場合があります。  
参加費 200円(保険代含む)  
各回参加当日のお支払いとなります。  
申込み 3月7日(金)~3月28日(金)  
ご本人が来館しお申込み下さい。

**脳イキキ教室**

中区社会福祉協議会 助成金配分事業

日時 10月3日(木)~(全21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 20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 2月11日(火)~3月5日(水)までに  
ご本人が来館しお申込み下さい。

**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。お身体に不安  
をお持ちの方にもお楽しみいただけます。  
是非見学にいらして下さい。

日時 毎月第1・3月曜日  
(8月・祝日を除く) 13:30~14:30  
場所 多目的ホール  
対象 地域の方どなたでも  
参加費 200円(保険代含む)  
申込み 事前申し込み不要