

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：12月9日(月) 14時～15時
Y.S.C.C 伊藤先生による
椅子に座ってストレッチ



1月13日(月) 14時～15時半
体力測定会を実施します！

※この日は伊藤先生の体操はありません。

問合せ：包括 前橋

小菅 Dr. の医療コラム

体の片側に痛みを伴う赤いブツブツや水ぶくれができる**帯状疱疹**は、水疱瘡のウィルスが原因です。子供の頃に罹患した水疱瘡ウィルスはそのまま神経の根元に潜みます。その後加齢や風邪の後の体調が弱った時に、潜んでいたウィルスが帯状疱疹を発症させます。神経痛様の痛みだけから始まるものや、水ぶくれと痛みが同時にできるタイプなど様々な症状を呈します。初期治療が遅れると神経痛に悩まされることがあります。最近では帯状疱疹予防のワクチンが開発されました。効果ですが、約13年は発症予防ができるというデータが発表されています。難点は高価ということですが、65歳以上での発症の3割は辛い神経痛を発症しますので、ご希望の方は医療機関にご相談ください。

見守りキーホルダー登録された方で
2月・3月生まれの方
情報更新のため窓口へいらして下さい。



ままちゃん日記③ 作：ばあこ

「脳神経外科」に行くと、果てはMRIの結果、果ては海馬の萎縮が見られる。市、区、町、村？どこ？

「一番近くにあり、地域包括支援センターに行くと、ままちゃんについて相談しました。」

「なるほど!!」
「ままちゃん、迷子になった時に写真を提出する事や民生委員の方に言っておくと良い事、介護認定されると色々なサポートを受けられる事を教えてくれました。」

「ままちゃん、迷子になった時に写真を提出する事や民生委員の方に言っておくと良い事、介護認定されると色々なサポートを受けられる事を教えてくれました。」

ままちゃん家族の一言：
まずはお近くのケアプラザまでお電話にてお問合せください。
地域によって担当ケアプラザが違います。

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：12月13日(金) 13:00～

《茶話会》

定員 10名



日時：1月10日(金) 13:00～

《オーラルフレイル講座》

定員 10名



対象 地域にお住いの認知症の方と
そのご家族

問合せ：包括 山口

年末年始休館のお知らせ

12月29日(日)～1月3日(金)

良いお年をお迎えください

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/



Chill Cafe
お子さま連れから(^▽^)
シニアまでどなたでも
お待ちしております

「Chill Café(チルカフェ)」
チルとは「居心地のよい」という意味があります。
生のピアノ演奏と美味しいコーヒーを飲みながら
ゆったり素敵な時間を過ごしましょう
※BGMとして生演奏しますので歌唱はしません

日時：12月21日(土)
13:30～15:00
場所：本牧原地域ケアプラザ
多目的ホール
コーヒーボランティアがおいしいコーヒーを
入れてくれます。100円(コーヒー代)

令和6年度 中区社会福祉士部会 元気なうちに備えましょうね 連続終活講座

第3回 今日から始める生前整理とエンディングノート

「いつかはやらないと・・・」とおもいつつ なかなか手がつかない生前整理やエンディングノートこの機会に気軽に始めてみませんか？

日時：令和7年1月28日(火) 10:00～11:30
会場①〔本会場〕：本牧原地域ケアプラザ
中区本牧原6番1号
会場②〔配信〕：中区福祉活動拠点なかふく
中区山下町2 産業貿易センタービル4階

定員：各会場 30名
講師：特定非営利活動法人
エンディングノート普及協会理事長 赤川 直美氏

申込み・問合せ：中区区役所 高齢・障害支援課
☎：045-224-8167

地域活動の報告

主催 本牧・根岸地区社会福祉協議会 本牧根岸地区まちづくりの会

10月23日(土)本牧いずみ公園にてポレポレ祭りが開催されました。当日は、地域でハロウィンのイベントもあり仮装した子どもたちや障がいのある人もない人も、お年寄りや、日本人も外国人もいろいろな方がお祭りを通じて楽しんで交流していました。



朝から館内にリンゴの甘い香りが立ち込め、皆さんの優しい気持ちのこもった美味しいリンゴのコンポートです。



毎年好評のリンゴコンポートを販売

ポレポレまつり

本牧かぼちゃまつりに参加した子供たちが400名以上来所しました。ポレポレ祭りとかぼちゃ祭りで大賑わい!



報告

主催 新本牧地区元気づくり推進協議会

親子で学ぼう! 自転車ワークショップ

10月6日(日) 場所 本牧山頂公園駐車場

ヘルメットを着用しましょう

自転車に乗るときは、乗用車ヘルメットを着用しましょう。幼児・児童を自転車に乗せる時にもヘルメットを着用しましょう。



ヘルメット非着用時の致死率は着用時と比べて約2.2倍



中区小林区長も参加



ワークショップ終了後、優良運転者として全員に認定ライセンスカード&シールを進呈しました。

協力: 新本牧地区連合町内会 本牧山頂公園管理事務所 山手警察署 山手交通安全協会

主催 本牧・根岸地区社会福祉協議会

11月7日 忍野八海見学といやしの里根場へのバス旅行



皆さんバスの中でおしゃべりを楽しみ、車窓からの富士山に歓声をあげ、この日は、立冬でしたが秋晴れの暖かい1日でした。空気が澄んでどこへ行っても富士山がよく見えました。富士山からたくさんパワーをもらいました。



河口湖ハーブガーデンではハーブの香に癒されていました。



行ってみよう! ケアフラガ



★ケアフラガ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

子育てサロン

ケアフラガに遊びに来てね! 広々したお部屋で遊ぼう

※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。

毎月第3火曜日開催

10:00~11:30

身長体重測定ができます♪

出入り自由です*遊びに来てね

12/17 ★クリスマスバルーンで遊ぼう

令和7年 1/21 (歯科相談) 2/18 3/18

*奇数月は本もく座による読み聞かせ

※主任児童委員・民生委員・保健活動推進委員のご協力のもとに運営しています。

第二子以降のお子さんも大歓迎です!

担当 三好・根本

ボランティア団体 ミントの会

包丁研ぎ

切れ味よくお正月を迎えましょう

日時 12月15日(日)
受付 10:00~12:00
先着 15名 一人2本まで
1本200円

注意

・セラミック・パン切包丁
・ハサミは受付できません

予告

いつまでも健やかな脳と体のために今出来ること!

脳健康予防セミナー開催

東北大学の川島隆太教授 提唱による

脳に関する基礎知識から活性化するための具体的な方法

日時: 令和7年2月20日(木) 13:00~14:00

場所: 本牧原地域ケアフラガ 多目的ホール

費用: 無料 受付: 令和7年2月1日(土) 10:00~

講師: 公文教育研究会 学習療法センター社員

