



今年も本牧和田地域ケアプラザでは、しめ縄づくりの講座を開催。八聖殿郷土資料館の相澤館長をお招きし、しめ縄の手作りします。水引きのほか、松ぼっくりなどを自由に飾り付けたり、世界に一つだけの「オリジナルしめ縄」のづくりがあり、相澤館長による本牧の歴史についても話します。

# 自分だけの「しめ縄」を作ってみよう

本牧・根岸

# 生活支援・瓦版

本牧和田  
地域ケアプラザ  
生活支援  
コーディネーター  
☎ 622-1211

11 2025年  
月号

- ◆開催日：12月22日(月)
- ◆時間：13:30～15:00
- ◆場所：本牧和田地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆費用：200円
- ◆持ち物：上履き
- ◆定員：25名
- ★申込み期間：12月1日～12月19日  
ケアプラザ(☎ 622-1211)まで

## 季節のコラム

12月22日(月)は冬至です

江戸時代から、運を呼び込む前に体を清めるという意味で冬至にゆず湯に入る風習があります。冷え性の緩和や、美肌・リラックス効果も期待できると言われるゆず湯。本牧間門の「まかど湯」(写真)でも、12月22日はゆず湯を楽しめます。



## 脳トレ・音楽レク月 ほんもくせうせう

- ◆12/1(月)10:30～11:30
- ◆持ち物：上履き ◆費用：無料
- ★事前予約不要です。直接会場へ！



## ケアプラザの イベント

☎ 045-622-1211 待ってるね



## 本牧いきいき講座

- ①11/14(金)13:30～15:00 / 運動
- ②12/12(金)13:30～15:00 / 栄養
- ◆講師：①田邊先生②大山管理栄養士
- ◆費用：無料 ◆持ち物：上履き
- ★事前申し込み制



## 足腰鍛えてころばない運動教室

- ◆11/18(火)13:30～14:45
- ◆講師：かながわ健康財団 茂木潤一
- ◆持ち物：上履き・タオル・飲み物
- ◆費用：無料
- ★事前申し込み制



## 介護者のつどい カフェ☆はれやか

- ◆12/26(金)13:00～14:00
- ◆対象：介護している方・介護経験者
- ◆費用：無料 ◆定員：先着5名
- ★事前申し込み制



## Wa サロン Da! 知って安心 介護タクシーのおはなし

- ◆11/19(水)13:30～15:00
- ◆協力：みらいケアサービス
- ◆持ち物：上履き ◆費用：無料
- ★事前申し込み制



生活支援コーディネーターは、  
みなさんの「こんなことやってみたい」や  
「こんなことできるよ」を応援します！

生活支援コーディネーターは  
高齢者のみなさんが 住み慣れた地域で  
いきいきと 生活できるように  
地域の関係機関と連携しながら  
住民主体の支えあいの仕組みづくりや  
介護予防につながる取り組みなどを  
推進していきます。

皆さんの声を  
お聞かせください！



近くに  
集いの場が  
あったら  
いいな



ちょっと困っ  
たとき  
助けてもらえ  
たらなあ



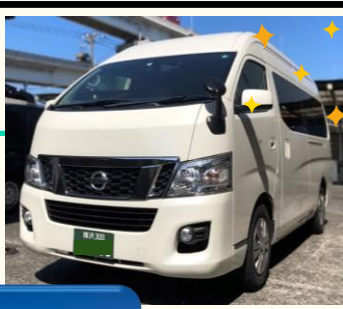
経験を活かして  
何かできないかな



こいずみ

三溪クラブ(本牧三之谷町内会)

## 買い物ツアー



▲定員9名のジャンボタクシー

# ジャンボタクシーで お買い物ツアーへGO!



十月下旬、三溪クラブでは、二日間に分けてお買い物ツアーを実施しました。例年のバスツアーとは異なり、今回はタクシーを利用しての移動となりました。行先は、金沢区の特ノタワー内のシヨップ(菓子や肉まん等のアウトレット)と、南部市場。皆さん思い思いに買い物を満喫され、帰りの車には荷物も楽しい想い出もたっぷり詰まっています。

毎月第4水曜日には、集いの場「大里カフェ」が町内会館にて開催されています。十月は「ペタンク」経験者の方が他町からサポートに来てくださり、ルールを説明。教えていただきながら、ゲームを楽しみました。段々と白熱し、一投ごとに歓声があがり、大いに盛り上がりました。

## ペタンクで白熱 歓声にぎやか



大里町内会



## 大里カフェ



本牧・根岸地区 まちの活動紹介

## 突撃 レポート

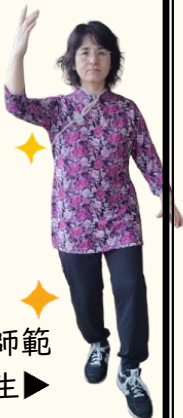


## 望洋自治会 はじめての太極拳



望洋地区では、初心者向けの太極拳講座「はじめての太極拳」を月一回開催しています。今回おじやました回では、この日ははじめてという参加者の方も2名いらっしゃいました。講師の池田先生は、はつきりとわかりやすい口調でご説明くださり、太極拳がはじめて

の私もすんなりと動作を真似ることができました。「太極拳は、リラックスした状態で行うため、副交感神経が活発化し、血管が拡張するため、血液の循環がよくなります」と先生。その言葉通り、受講後にはみなさん「手や足先がほかほかする！」と仰っていました。講座の後は、テーブルと椅子を並べて自由参加の茶話会を開催。お菓子を食べながら、地元の方同士和気あいあいと情報交換のお喋りを楽しんでいらっしゃいます。



講師の太極拳師範  
池田先生▶

- ◆日時：毎月第2火曜日10時～11時  
(その後自由参加のおしゃべりタイム)
- ◆会場：YC&AC 2階ベイビュールーム
- ◆会費：無料
- ◆対象：望洋自治会会員の方(予約不要)