

# 各地区の活動の紹介

## 中野・富士見ふれあいサロン

学びと体操（健康寿命の延伸に）

5月11日（木）ふれあいサロンでは、フレイル予防について学びました。この予防には4つの柱（運動、口腔、社会参加、栄養）があり、その中の運動と社会参加は、サロンへ参加し健康体操をやることで健康寿命の延伸に繋がって行くと思います。

これからも健康で自立した生活を送る手助けとなるサロン活動を続けて行きます。

\*フレイルとは高齢期に体力、気力、認知機能等が低下し将来要介護になる危険性が高い状態をいいます。



## 若竹町内会 安否確認・防災訓練

3月19日（日）9ヶ月ぶりの安否確認訓練と3年半ぶりの防災訓練を子の神日枝神社を本部にして実施しました。安否確認訓練は9時30分地震発生の想定で、①全戸が安全表示布の掲示→各班長が確認・報告 ②要援護者が安全表示布の掲示→指定の支援者が確認・報告の手順を訓練しました。

久しぶりの防災訓練には子どもを含めて70人余りが参加し、①カレーライスの炊き出し訓練 ②スタンドパイプの着脱・放水訓練 ③町内会保有の防災機器展示の内容で行いました。

スタンドパイプ放水訓練



## プリンス会館おしゃべりサロン

8月を除く毎月1回、お茶を飲みながら演奏を聴いたり、歓談をしたりしています。

昨年度は、大正琴・マンドリンなどの演奏や、アンデスの音楽・男声コーラス・女声コーラスを聴いたりしました。演奏の合間にみんなで歌う時間を設けて楽しく過ごしています。毎回スタッフを含めて30人程度の参加で行っています。お近くにお住まいの方は是非一度足をお運び下さい。



女声コーラス

## なでしこサロン

5月11日（木）ギター演奏と、これに合わせみんなで歌って楽しんでいただきました。8月を除く毎月第2木曜日（3月は第4木曜日）の13時30分から鍛冶ヶ谷集会所で開催しています。

マンドリン、ハンドベル、ギター演奏やマジック、お正月には獅子舞も。毎月いろいろなお楽しみを用意しています。現在は茶話会は中止していますが、今年度中には復活させ、より楽しく和やかな時にしていきたいと考えています。

どなたでも大歓迎です、是非お気軽に足を運んでみてください。お待ちしております。



広報分科会：軽野幸男 本間和男 篠田正之 坂本友子 原 栞  
(編集委員) 荒井文夫 杉浦敏昭 霜山雅也 清水克彦 中山陽一  
本池弘一 末村信子 関戸篤志 新沼恵美 山田直樹  
協力：栄区社会福祉協議会 中野地域ケアプラザ  
連絡先：中野地域ケアプラザ  
(担当：遠山 TEL 045-896-0711 FAX 045-896-0713)

本郷第三地区  
支えあいネットワーク  
ホームページ



https://honsan-net.com

本郷第三地区支えあいネットワークだより 全戸配付版

# 本三みらい

【発行者】

◇本郷第三地区  
支えあいネットワーク  
代表 渡邊 すみ江

栄区では、誰もが安心して暮らせるまちの実現にむけて、身近な地域の支えあい・見守りあいの仕組みづくりを進める「第4期 栄区地域福祉保健計画」が令和3年度からスタートしています。

これを受けて、本郷第三地区支えあいネットワークでは「顔の見えるまちづくり～お互いの配慮によって支えあおう～」をスローガンに掲げて活動しています。

令和5年度  
本郷第三地区  
自治会・町内会  
会長の紹介  
(順不同)



連合町内会長  
元大橋町内会  
豊田会長



鍛冶ヶ谷町内会  
小野会長



中野町内会  
長島会長



若竹町内会  
綿引会長



港南台プリンス  
ハイツ自治会  
原会長



ローレルスクエア  
港南台自治会  
和田会長



本郷富士見ヶ丘  
自治会  
上野会長



若竹山手町会  
上野会長



ラーバン港南台  
自治会  
笠井会長



# 本郷第三地区 令和5年度の行事予定(6月以降)

## ★なでしこサロン

- 6月 8日(木) 腹話術
  - 7月13日(木) さくらんぼコンサート
  - 9月14日(木) ハンドベル
  - 10月12日(木) 中野ケアプラザ出前講座
  - 11月 9日(木) マンドリン演奏
  - 12月14日(木) アンデスのしらべ
  - 1月11日(木) 獅子舞
  - 2月 8日(木) ギター弾き語り
  - 3月28日(木) お花見(調整中)
- 会場：鍛冶ヶ谷集会所 時間：13:30～

## ★プリンス会館おしゃべりサロン

- 6月21日(水) マジック
  - 7月19日(水) オカリナ
  - 9月22日(金) ハンドベル
- 以降 毎月1回開催予定  
会場：港南台プリンスハイツ集会所  
時間：14:00～

## ◎こども広場モーリーズ

- 毎月第2、第4月曜日  
(8月は第1、第3、12月は第2、第3月曜日)  
未就園児の親子のためのこどもの遊び場や仲間づくりの場として、子育てを応援します。  
会場：中野地域ケアプラザ 時間：10:00～

## ★みんなの広場たけのこ

- 6月25日(日) 折り紙
  - 7月23日(日) アイスcream作り
  - 10月22日(日) 秋の音楽会
  - 12月 3日(日) クリスマス飾り
  - 12月24日(日) しめかざり作り(\*) (共催)
  - 1月 上旬 どんど焼き(\*) (共催)
  - 2月25日(日) 手品
  - 3月24日(日) 歌声喫茶
- 会場：中野地域ケアプラザ(※を除く)  
時間：13:30～ (※\*は時間未定)

## ★俺のカフェ

- ※コーヒーを飲みながら音楽(CD)を聴いて至福の時を過ごします  
6月11日(日)、8月6日(日)、10月8日(日)  
12月10日(日)、2月11日(日)  
会場：中野地域ケアプラザ 時間：13:30～

## ★鍛冶ヶ谷・ローレル地区ふれあいサロン

- 6月30日(金) 体操
  - 7月28日(金) 夏休みゲーム大会
  - 10月27日(金) 体操
  - 12月22日(金) クリスマス会
  - 1月26日(金) 新年会
  - 3月29日(金) お花見(弘明寺公園)
- 会場：ローレルスクエア港南台コミュニティルーム  
時間：13:30～ お花見は10:30～

## ★中野・富士見ふれあいサロン

- 7月 6日(木) 落語
  - 9月 7日(木) シャンソン(\*)
  - 10月 5日(木) ギター演奏
  - 11月 9日(木) 紙芝居
  - 12月14日(木) ゲーム大会
  - 2月11日(日) マンドリン演奏
  - 3月 7日(木) ジャズと映画音楽(\*)
- 会場：本郷小学校コミュニティハウス  
(\*)は本郷富士見ヶ丘自治会館  
時間：13:30～

## ●元大橋町内会

- 8月 5日(土) 元大橋ふれあいまつり
  - 9月 3日(日) 敬老事業
  - 10月 未定 ハロウィン
  - 11月26日(日) 防災訓練
- ※文化部の事業は秋頃

## ●若竹町内会

- 7月17日(月・祝) 第1回安否確認訓練
- 10月 上旬 若竹ふるさと祭り
- 11月19日(日) 防災訓練
- 12月 未定 クリスマス会
- 2月18日(日) 第2回安否確認訓練

## ●中野町内会

- 7月 8日(土) 横浜市民防災センター体験
- 7月23日(日) 要援護者の安否確認訓練
- 10月28日(土) 防災訓練
- 12月10日(日) 全戸対象の安否確認訓練
- 1月 7日(日) 賀詞交歓会
- 夏季 未定 造幣局・鉄道博物館等見学
- 秋冬 未定 ミカン狩りまたはイチゴ狩り

## ★本郷第三連合町内会

- 本郷第三地区社会福祉協議会  
10月15日(日) 連合町内会・ローレル合同防災訓練  
10月29日(日) 慶寿会  
11月 3日(金・祝) ふれあいスポーツまつり

## ★いきいき健康づくり(保健活動推進員)

- 6月14日(水) 認知症予防脳トレ 筋トレ
  - 7月25日(火) 筋トレ・ストレッチ(\*)
  - 8月23日(水) 認知症予防脳トレ 筋トレ
  - 9月26日(火) 筋トレ・ストレッチ(\*)
  - 10月25日(水) 認知症予防脳トレ 筋トレ
  - 11月28日(火) 筋トレ・ストレッチ(\*)
  - 12月20日(水) 認知症予防 筋トレ・脳トレ
  - 1月23日(火) 筋トレ・ストレッチ(\*)
  - 2月21日(水) 認知症予防脳トレ 筋トレ
  - 3月26日(火) 筋トレ・ストレッチ(\*)
- 会場：中野地域ケアプラザ  
時間：12:30～ (※)の月は13:00～

## ●ローレルスクエア港南台自治会

- 9月 未定 敬老事業(お祝い品進呈予定)
  - 10月15日(日) 連合町内会合同防災訓練
- ※毎月 美化活動(公園及び鎌倉街道清掃)  
※隔月 防犯パトロール

## ●港南台プリンスハイツ自治会

- 6月 以降 テニス教室
  - 10月 未定 ボッチャ大会+α
  - 11月 未定 ハイキング
  - 12月 未定 プリンスハイツ防災訓練
  - 1月 未定 拠点防災訓練
- ※毎月 蛇名公園の清掃

## ●ラーバン港南台自治会

- 6月 未定 上郷深田公園内除草
- 7月 未定 早朝ラジオ体操
- 9月 未定 敬老事業
- 11月 未定 防災・安否確認訓練
- 11月 未定 上郷深田公園内除草
- 12月 未定 こどもお楽しみ会

## ★栄区役所・栄区社会福祉協議会

- 11月 4日(土) さかえ区民祭り
- 11月28日(火) 栄区社会福祉大会
- 7月29日(土) 栄区フードパントリー
- 12月 2日(土) 栄区フードパントリー
- 1月 6日(土) 栄区消防出初式
- 1月 上旬 栄区民ロードレース大会
- 3月 中旬 栄区中学校対抗駅伝大会
- 3月 中旬 SAKAE ヤングフェスティバル

## ★青少年指導員

- 9月 又は10月 地引網
  - 12月24日(日) しめかざり作り(\*)
  - 1月 上旬 どんど焼き(\*)
- (※)「みんなの広場たけのこ」と共催

## ●若竹山手町会

- 9月 未定 敬老の日お祝い品配付
  - 9月 未定 桜井小学校と合同防災訓練
  - 11月 未定 町内親睦行事
  - 1月 未定 防災訓練
  - 2月 未定 小学6年生卒業祝い品配付
- ※毎月 防犯パトロール

## ●鍛冶ヶ谷町内会 \*SP: スタンドパイプ消火器

- 5月～9月 蚊の発生源対策(年5回)
- 6月～11月 防災研修会(実地研修5コース)
- 6月24日(土) 防災訓練(SP体験)
- 7月29日(土) 町内会夏祭り
- 9月実施予定 総合防災訓練
- 9月17日(日) 日帰りバス旅行
- 10月21日(土) 防災訓練(SP体験)
- 12月17日(日) 町内会一斉自主清掃

## ●本郷富士見ヶ丘自治会

- 7月 未定 夏休みラジオ体操
- 8月 未定 親睦会
- 9月 未定 敬老祝い品進呈
- 11月 未定 防災訓練
- 12月 未定 こどもお楽しみ会(クリスマス)