

○中なかいいネ！ 推進会議（7・1月）

第1回：中区地域福祉保健計画「中なかいいネ！」
（第3期）策定の方向性 他

第2回：中区地域福祉保健計画「中なかいいネ！」
（第3期）策定に向けた取組 他

○地域活動の担い手体験検討部会（8月）

地域活動の新たな担い手の発掘と育成に関する
意見交換を行いました。

○中区民の健康づくり検討部会（10・1・3月）

中区全体での健康づくり活動のつながりや広
がりに向けて、情報共有・意見交換を行いました。

○地区別計画推進会議（通年：56回）

○中なかいいネ！ みんなで見守り講演会開催（8月）

○広 報

- ・中なかいいネ！ 通信（4・7・11・1月）
- ・広報よこはま なか区版（6月）
- ・中なかいいネ！ 発表会＆社会福祉大会開催（2月）

○第3期計画策定に向けての取組

・中なかいいネ！ グループインタビュー
（8～1月：12回）

第2期計画の振り返りを行
うとともに、地域の様々な
分野で活動している皆様に
「活動して良かったことや課
題」「今後取り組んでみたい
こと」等のご意見をうかがい
ました。

参加団体数：延べ41団体

参加者数：延べ101人

～実施分野～

こども（子育て支援／青少年育成支援）
高齢者（高齢者関係団体）、障害児者（当事者／
支援者）、外国人、ネットワーク（地区社協等）
健康づくり、区民利用施設 等



中区みんなで健康づくり



～松葉会でお料理教室～

新山下1丁目の老人クラブ「松葉会」では、毎月第3日曜日に食事をしながら、定例会を行っています。調理は毎回女性陣の役割でしたが、「一人暮らしになった時、少しは料理ができないと困る…」という男性からの声があり、男性のみで献立決めから調理、後片付けまでやってみるようになったそうです。

当日は、カレー、ポテトサラダ、牛すじスープ、ミニホットドッグとボリューム満点のメニュー。最高齢は92歳、女性陣の助けも借りながら、楽しそうに盛り付けや配膳まで行っていました。おいしいお料理は参加者のみなさんにも好評でした。

「歳をとるにつれて、参加できなくなる人がいる。そんな人にも誕生日にはお花を届けて様子を伺っている」「何かあった時に、どうしたらいいかを知っておくことが必要」等、とっても大切なお話を聞かせていただきました。今後、地域ケアプラザの協力も得て隔月で勉強会を行うそうです。

ホームページにも「健康づくり」の取組、掲載中！

中区社会福祉協議会

検索

[問い合わせ]

横浜市中区役所 福祉保健課事業企画担当 TEL 045-224-8330 / FAX 045-224-8157
社会福祉法人 横浜市中区社会福祉協議会 TEL 045-681-6664 / FAX 045-641-6078

中なかいいネ！ 通信



【編集・発行】 中区役所福祉保健課 中区社会福祉協議会 平成 27 年 4 月



いいネ！ このまち！！ 中区の絆

平成26年度中なかいいネ！ 発表会＆第30回中区社会福祉大会を開催しました！！
冬晴れの青空のもと、470人を超える方々にご来場いただきました。

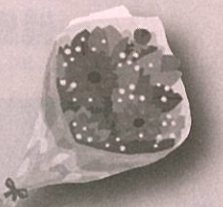
平成27年2月19日 横浜市開港記念会館



受賞者の皆様
おめでとうございます！

《社会福祉功労者顕彰式》

- ・地区社会福祉協議会役員功労表彰
- ・ボランティア活動功労表彰
- ・中区社会福祉協議会善意銀行感謝



《中区福祉保健活動拠点 愛称の発表》

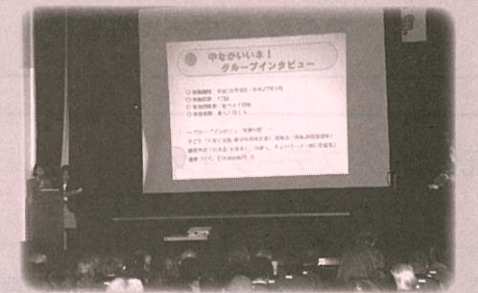
開所 10 周年を迎え、区内外からの
多数のご応募の中から、
愛称は“なかふく”に決定しました！！

◇中なかいいネ！ 取組状況の紹介

中区地域福祉保健計画「中なかいいネ！」では、
地域での見守り・支え合い、健康づくり、地域活
動の新たな担い手の発掘・育成などを進める取組
みを行っています。

今年度は健康づくりの取組みを中心に、地域の
団体や企業の皆様に、活動の発表をしていただき
ました。

～詳しくは、次ページをご覧ください～



◇中区から元気を発信！

区内の地域ケアプラザなどで活躍している運動講師
の米山結花さんをお招きし、健康な心と体づくりを意
識して、会場の皆さんと一緒に体操をしました。

アメリカ山徳育こども園のこども達の元気で明るい
声も響きわたり、会場内は温かな笑顔に包まれました！！



これからの「中なかいいネ！」は・・・

第3期計画(平成28～32年度)策定に向けて動き始めます。

【第3期計画策定の2本の柱】

＊ **中なかいいネ！で“えん”結び！**
中区は地域の「見守り力」を高めます

＊ **中なかいいネ！で“元気”いっぱい！**
中区はまちぐるみで「健康づくり」を目指します



取組を支える土台は、「交流」「情報」「人材」。中区の人材・資源を生かして取組を進めます。
各地区でも「これからの5年間で取組んでいきたいこと」を話し合いますので、皆さんの声や関わりをお待ちしています。

第1 北部地区 ～健康づくりの取組～



様々な立場の活動者が地域のなかで協力できることを話し合い、いろいろな活動を企画しています。地区の中では高齢者

食事会や親子ハイキング、夏のラジオ体操など、健康づくりの取組はすべての基本です。「子どもたちに受け継いでもらいたい行事がたくさんあります。」

発表者：スポーツ推進委員 米山さん

中区ともえ会 ～関内地区、埋地地区、石川打越地区の取組～



今年、活動10年を迎える中区ともえ会。3地区の保健活動推進員と一緒に、月1回、だれでも参加自由な活動をしています。認知症サポーター養成講座やストレッチ方法を学んだり、総合病院を見学したり。年に1度は健康チェックをしています。「新しい方に入ってもらい、継続へつなげていきたいです。」

発表者：代表 川上さん

元気づくりステーション ～大鳥元気クラブ～



「仲間の絆を深め、いきいきと楽しく過ごす高齢者」をめざし活動しています。参加者からは「仲間が増えて、輪が広がり、仲良く活動出来ている」「みんなで一緒にやるから続けられる！」などの声が聞かれます。今後もライフワークとして、ひとり立ちできるようがんばります。

発表者：代表 松浦さん

元気づくりステーションを始めたい方は、中区高齢・障害支援課へ(TEL:045-224-8167)

日産自動車株式会社 本牧専用埠頭 ～地域貢献・健康づくりの取組～



錦町にある工場で、部品や完成した車を出荷しています。地域の夏祭りや清掃活動、元気づくり推進協議会への参加、中区民祭りハローよこはまや日産車フェアなどのイベントに出展する等地域貢献活動も積極的に行っています。

また、社内の健康づくりの取組では、宣言した取組をしたらポイントゲット。表彰もあり、取り組む意欲につながっています。

発表者：森本さん

平成26年度 中なかいいネ！ ～まちぐるみで健康づくり～

各地区の健康づくりにつながる様々な活動の一部を紹介します。

第1 中部 ～親子バーベキュー大会～



みんなでおいしいものを食べて、輪投げなど体を動かすことも楽しんでいます。

関内 ～健康づくりサロン「メダカの学校」～



みんなで大きな声で歌って、心と体のリフレッシュをしています。

埋地 ～歩け歩け大会～



毎年楽しいコースを考えて、地域のみんなでウォーキングをしています。

寿 ～ことぶきみんなの大運動会～



玉入れやパン食い競争、つなひきなど、みんなで体を動かして楽しめます。

石川打越 ～ふれあいサロン～



楽しいおしゃべりや歌、座ってできる体操などで体を動かし、交流しています。

第2 ～ふれあいサロン～



毎週金曜に、みんなで元気にカラオケや手話ソング、体操を行っています。

第3 ～高齢者食事会～



楽しくおしゃべりしながら食が進み、会場まで来るとも健康づくりになっています。

第4 南部 ～町ぐるみ健康づくり教室～



毎週土曜に、コミュニティハウスや小学校の体育館で元気に体操を行っています。

第4 北部 ～食事会「あじさい会」～



食事会で、血圧や骨密度チェック、転倒予防や口腔体操などを行っています。

本牧・根岸 ～体操教室～



みんなで体操を楽しみながら、いろいろな工夫をして体を動かしています。

第6 ～ふれあいサロン山元～



食事の後にラジオ体操や、好みに合わせて手芸・カラオケなどを行っています。

新本牧 ～ウォーキング&健康の日～



ウォークラリーとあわせて、骨密度測定や高齢者疑似体験などを行っています。