

# あなたのまちの中なかいいネ!

えうご期待!

## 『中区福祉保健活動拠点「愛称」が決まります!』

横浜市には1区に1館「地域における市民の自主的な福祉活動・保健活動」を応援する場を提供する「福祉保健活動拠点」があります。

中区の福祉保健活動拠点は平成26年11月に開所10周年を迎え、区民の皆さんにもっと身近に感じていただけるように『愛称』を大募集しました(募集は終了しました)。結果は2月19日の中区社会福祉大会で発表予定です。

福祉保健活動拠点の利用登録団体数は現在127団体(H26年11月末)。さまざまなボランティア団体や地域活動団体が会議や打合せに、また視覚障害者のための録音や点字作成活動等に利用して

いただいています。活動の資料作りに活用していただけるように印刷機や紙折り機、パソコンも設置しています(一部有料)。

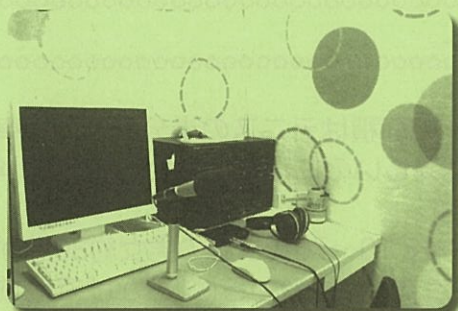
区内で福祉保健活動、ボランティア活動をしている団体の登録・利用をお待ちしています。

ぜひ一度お問合せください(営利目的、宗教団体等は登録できません)。



～お待ちしております!～

中区福祉保健活動拠点 (指定管理者: 中区社会福祉協議会)  
所在地: 中区山下町2番地 産業貿易センタービル4階  
電話: 045-681-6664 FAX: 045-641-6078  
開館時間: 9:00 ~ 21:00 (日祝日は17:00まで)  
休館日: 年末年始



～録音室の様子～

## 中区いいとこ撮りコラム⑪



～身の回りの物を使って体操～



～ひとつひとつの動きを確認しながら～



～クリスマス会でのレクリエーション～

### ～健康の秘訣は体操の習慣から～ (楽だ! 体操の取組み)

「楽だ! 体操」は、高齢者の健康増進や孤立防止等を目的に中区福祉保健活動拠点で活動しているボランティア団体です。タオルやボール、椅子等身の回りにある物を利用して、簡単で効果的な体操を行い、歯科衛生士、鍼灸師等の方からお話を伺って健康に役立つ知識を深めています。

毎回、みなさんがはつらつとした表情で帰られるのがとても印象的です。【拠点さんからの投稿】

たくさんの「いいところ」投稿お待ちしております。

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

中区地域福祉保健計画だより

# 中なかいいネ! 通信

第22号



【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1月

## 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

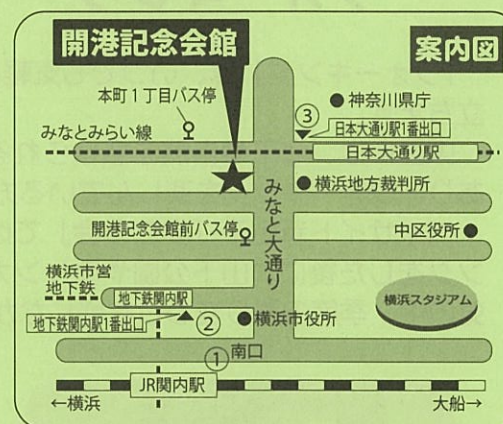
《いいネ! このまち!! 中区の絆》

◇日時 平成27年2月19日(木)  
13時30分～16時(13時開場)

◇場所 横浜市開港記念会館 中区本町1-6

参加自由 < 無料 >

来場者には、素敵なプレゼントがあります!  
ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。



### ◆社会福祉功労者顕彰

中区で社会福祉活動に従事・協力・援助をしている方々へ顕彰を行います。

### ◆中なかいいネ! 取組状況報告

中区地域福祉保健計画「中なかいいネ!」は、第2期5か年計画の4年目を迎えました。これまでの取組みや活動を振り返るとともに、第3期(平成28～32年度)の計画に向けて、今後の取組みを紹介します。

○区全域計画・地区別計画の取組み紹介

○地域団体・企業の活動発表

- ・第1北部地区
- ・中区ともえ会(関内、埋地、石川打越地区)
- ・大鳥元気クラブ
- ・日産自動車株式会社 本牧専用埠頭

### ◆中区から元気を発信!

みなさんと一緒に、健康な心と体づくりを意識して、いつでも気軽にできる体操をします。体もぼかぼか、気分もリフレッシュ!

《運動講師 米山 結花さん》

中区にあるY.S.C.C.(NPO法人横浜スポーツ&カルチャークラブ)のほほえみ教室や、地域ケアプラザの講座などで活躍しています! アメリカ山徳育こども園の園児のみなさんも参加します!



Jack ふくしバザール  
障害者地域作業所や福祉団体等の手芸品やお菓子、被災地特産品などの販売を行います。

●手話通訳・保育あります。  
※保育は、2月12日(木)までに、中区福祉保健課へお申込みください。

※プログラムは、予告なく変更になる場合がございますので、御了承ください。  
主催: 中なかいいネ! 推進会議、横浜市中区役所、(社福)横浜市中区社会福祉協議会  
後援: 中区連合町内会長連絡協議会、区内各地区社会福祉協議会



## みんなで楽しく健康づくり



誰もが身近な地域で安心して暮らすためには「健康」であることはとても大切です。今回は、区内で行われている、初めての人でも取り組める健康づくりの活動を紹介します。

誰かと一緒だと楽しく続けられるうえに、心も体も元気になりますね。

みなさんもぜひ参加して、さらに元気で楽しい毎日を過ごしてみませんか？

## ウォーキング

「ウォーキング」は、いつでも気軽に始められ、気分転換や健康の維持・増進、生活習慣病予防に役立ちます。

中区には、海風や自然を感じられる公園、歴史を発見できる史跡など、魅力あふれる名所が数多くあり、ウォーキングを楽しんでいる方達がたくさんいます。

ベイサイド新山下「歩こう会」では、毎週土曜日に地域の公園で準備体操やノルディックウォーキングをした後に、山下公園や赤レンガ倉庫までウォーキングをしています。和気あいあいとした雰囲気の中、季節の移り変わりを感じながら、仲間と一緒に楽しんでいます！



## 『てくてくウォークガイドブック』

～中区内のウォーキングコースをご紹介～



おすすめの「ウォーキングコース」や「見どころ」情報満載のガイドブックです。各コースの所要時間と距離、消費カロリーを見て、好きなコースを選べます！ガイドブックは、中区役所福祉保健課、区内の地域ケアプラザで配布しています。

★お散歩アプリ「ALKOO\*」でも、「てくてくウォークガイドブック」のウォーキングコースを掲載中！

\*地図・ルート検索のNAVITIME iPhone用アプリ



(携帯電話用 QR コード)



～コース画面～

## グラウンド・ゴルフ

「グラウンド・ゴルフ」は、専用のクラブでボールを打ち、ホールポストに入れる、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。ゲートボールと似ていますが、「個人競技」なのが異なります。用具があればどこでも行うことができ、区内の様々な公園でもプレーされている姿をよく見ます。

中区老人クラブ連合会では、毎週月曜日に小港南公園で練習をして、年に一度大会も行われています。プレー中は互いに声を掛け合ったり、笑いあい、仲間と一緒に楽しく健康づくりをしています。



## パドルテニス

「パドルテニス」はアメリカ生まれのミニテニスです。コート面積はテニスの半分ほどで、卓球のラケットを大きくしたような「パドル」を使います。技術的には易しいのに、運動量は十分です！年齢・性別を問わず、体力や運動能力に合わせて楽しむことができます。

中区では、平成20年に「竹之丸パドルテニスクラブ」が設立され、10～70代までの男女約30名が所属しています。活動場所は、竹之丸地区センターや学校の体育館です。参加者からは「おかげで地域に仲間ができた」「続けていくと上達するのがうれしい！」「中区内だけでなく横浜市内に広げたい」との声が聞かれました。



## ホームページ開設しました！

中区内で行われている、健康づくりに関わる取り組みを紹介するホームページを開設しました。

参加者募集コーナーもありますので、ぜひご覧ください。

URL : <http://www.nakasha.net/publics/index/61/>

