



本大岡地区 社協だより

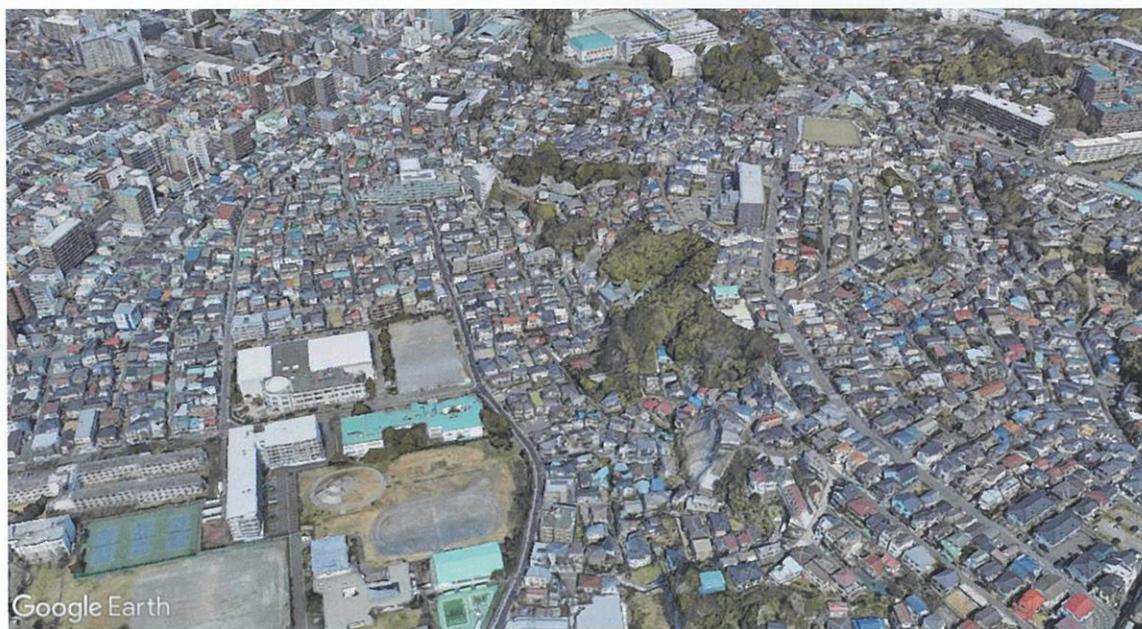
発行：本大岡地区
社会福祉協議会
広報委員会
2021年12月



空から見る「本大岡地区」



弘明寺町 大橋町 中島町 方面



通町 若宮町 大岡 方面

出典：Google Earth

健康づくり編



(大岡健康プラザ隣)



毎月第2、第4水曜日 10時
参加費無料



歴史編

「南区にお城があった！！」

第一大岡地区の一番東側、蒔田地区と接する「つづれ折れ坂」を登った丘の上に、お城があったことをご存知ですか。その名も「蒔田城」。

築城は足利將軍家の分家である吉良氏とされ、頭の中で歴史のロマンを訪ねながら絶景パノラマを期待して、上り坂に挑んでみてはいかがでしょうか。

第一大岡 吉田美佐子



体のゆがみを整える 健康体操 ②

誰でもできる、超かんたんな体操で、体のゆがみを整えましょう！
毎日を快適に過ごせるように、健康寿命ものばせるように…



- ①椅子に座って少し姿勢を正す
- ②片方の足の指を、ごくごく軽〜くグーに握る
- ③握った足指の力をぬいて、ほわっと自然に開く
- ④反対側も同様に
- ⑤これを左右交互に、ごによごによとリズムカルに10回ほど動かす



*仰向けや横向きに寝てやってもOK

左右交互に
リズムカルに♪

こんな地味な体操ですが
この動きで神経の働きが活性化
↓
筋肉がちゃんと動くようになる！
なかなか優れたものなんです(◇)ゞ

★ポイント★
姿勢を正しつつも、余分な体の力を抜いて行います。
足の指はできるだけ力を入れずに行うことがポイント。
寝ている人がヒクヒク動いているぐらいの力加減が最適です。
一日1〜2セット、朝晩やると効果的です。

中島 3・4 吉田美恵子 (広報委員)

大岡川

追憶

信州諏訪の御柱暦の中で育ち、大社の境内で遊び回り、近くに一級河川の小川と橋があり、川沿いに広がる田んぼの光景を思い起すことがある。50年以上経った今は、近くに弘明寺観音があり、また傍には、大岡川が淀みなく流れていて、そんな光景を見るに付け郷里を懐かしく思い出す。横浜に移り住んで所帯を持ち、二人の子供にも恵まれた。当時は高度経済成長の真只中で残業の毎日。家内や子供たちにも恨まれ、母子家庭と比喻されたことも。

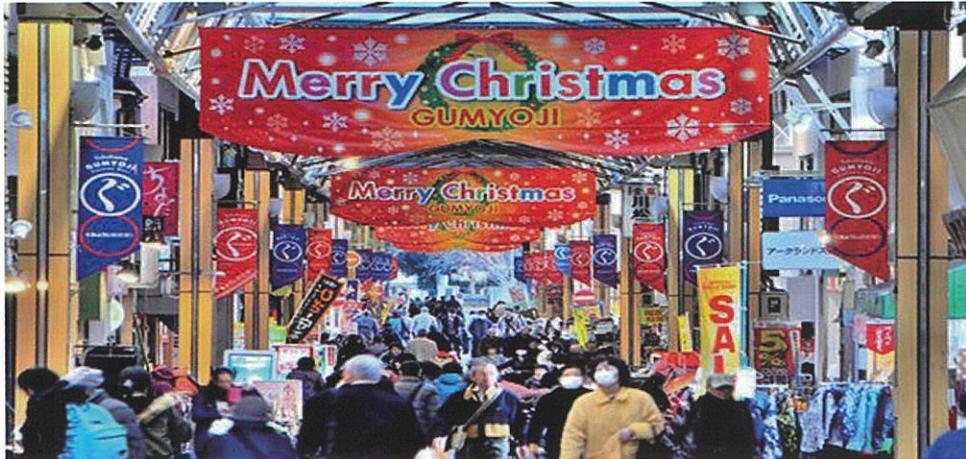
たまの定時には、子供たちを弘明寺商店街の縁日に、日曜日には朝市へ、家族一同を連れ立って出かけるのが日課となったことも。今ではいずれも取り止めとなり、懐かしく、また寂しく想うこともある。中島町から弘明寺町のマンションに移り、早35年。連れ添った家内に先立たれたが、幸い子供達は家庭を持って今では孫二人。独り住まいではあるが、眼下に見える大岡川の桜並木が、今では追憶の慰めに想える。

弘明寺町山下 小林光雄

我が“町”の紹介

弘明寺かんのん通り商店街 ㊦

商店街に入ると目にする横断幕ですが、季節ごとに入れ替えており、視覚からもお客様に季節を感じていただけるように心掛けています。これらの作業は店舗閉店後、店主たちが力を合わせ自分たちで行っています。



横浜弘明寺商店街協同組合 理事長 長谷川史浩

俳句

火も恋し人も恋しき秋の夜半
通町1・2 小よし

夕景にすすきたなびく箱根路よ
通町3・4 花霞

長き夜に絵手紙書いて友想う
第一大岡 江女

友逝きて心淋しや秋の風
前田 梨花

すじ雲を紅く染めゆく秋の夕
南 卯月

観光地銀杏色づき人来たる
若宮3・4 若葉

稲穂ゆれ友と語りし通学路
北ノ前 藤娘

天高し稲穂たなびく田圃道
大橋町 春暁

枯れ枝に絡む真紅の烏瓜
山下 山法師

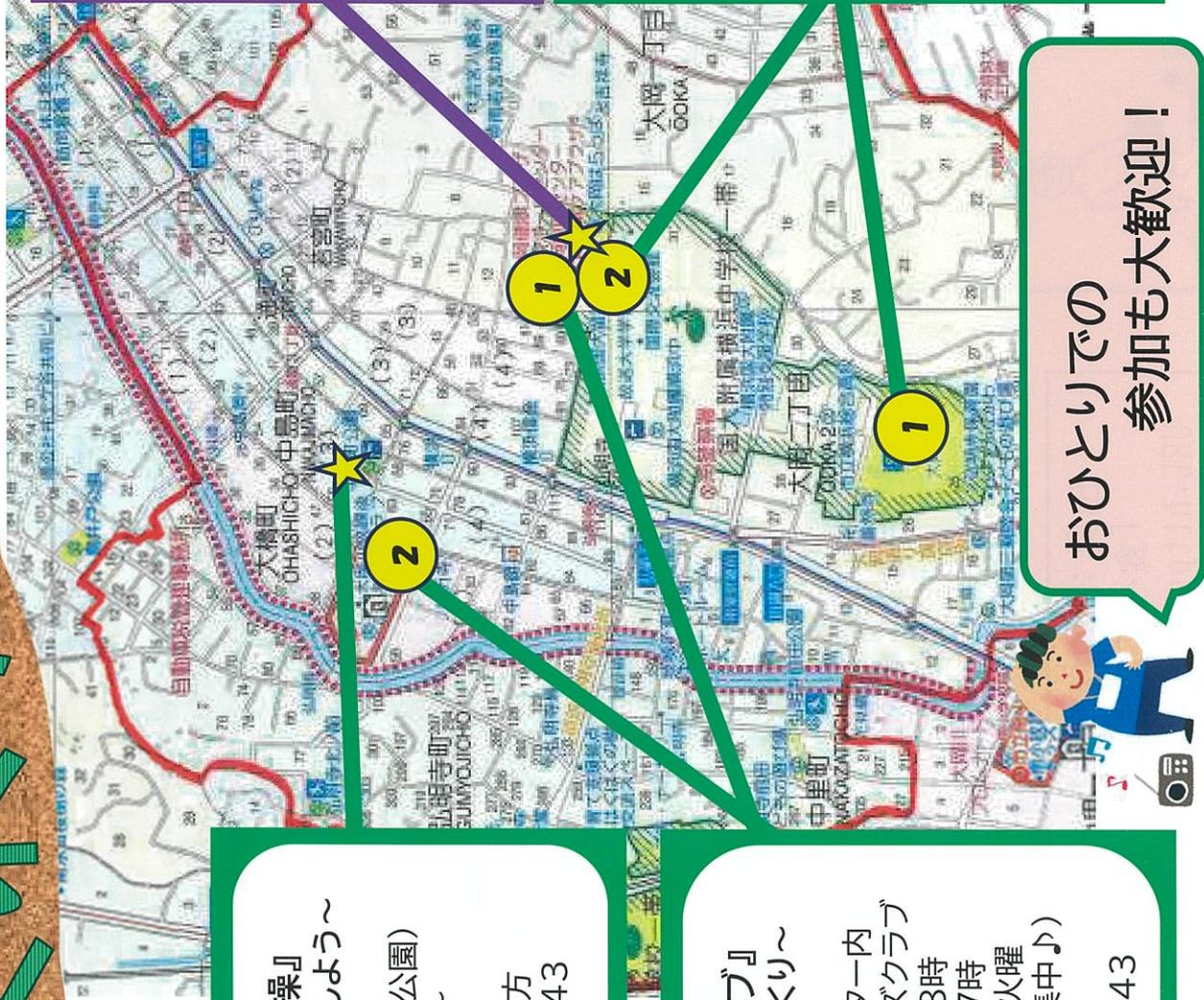
編集後記

コロナ禍のなか、本大岡地区の皆様には、お友達との交流も制限され退屈な毎日をお過ごしのこととお察しいたします。このような状況下で少しでも心ときめく話題を提供したいと広報委員会は「社協だより」の編集に取り組んでおります。まだまだ厳しい状況は続くと思われていますが、コロナ感染予防対策をしながら、徐々に日常の生活を取り戻していけることを願っております。

広報委員会 弘明寺町山下 太田則彦

本大岡地区 健康づくりマップ

本大岡地区内の健康づくり活動に
いっしょに参加してみませんか？



🌸 『中島町ラジオ体操』
～みんなで元気に体操しよう～
会 場: 中島町公園(ぶた公園)
日 時: 平日 6時30分～
参加費: 無料
対象者: 概ね65歳以上の方
問合せ ☎045-712-6843

🌸 『本大岡健康クラブ』
～世代をこえた仲間づくり～
会 場: ①大岡地区センター内
②大岡小内キッズクラブ
日 時: ①平日12時～18時
休日11時～17時
②第2月曜、第4火曜
参加費: 100円(会員募集中♪)
対象者: 世代問いません
問合せ ☎045-712-6843

🌸 『大岡はらっぱ・脳トレ会』
～ずっと健康でいるために……～
会 場: 大岡はらっぱ
※雨天時 スポーツセンターピロティで実施
日 時: 毎月第2・4水曜
10時～11時30分
参加費: 無料
対象者: 概ね65歳以上の方
問合せ ☎045-743-6102
※大岡地域ケアプラザ自主事業

🌸 『弘明寺くらぶ』
～あなたの地域の
総合型地域スポーツクラブ～
会 場: ①大岡公園
②大岡地区センター
各活動: ①グラウンドゴルフ
ターゲットバードゴルフ
②はまちゃん体操会
スポーツ吹矢教室
参加費: 各活動によって異なります。
対象者: 概ね65歳以上の方
問合せ ☎045-731-7735

おひとりでの
参加も大歓迎！



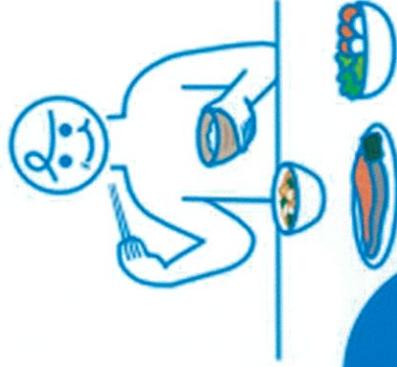
フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル 予防

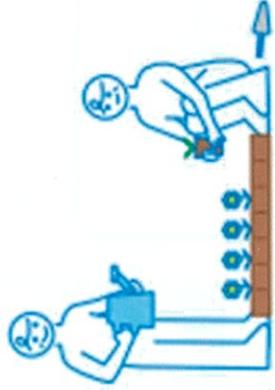
身体活動

ウォーキング・ストレッチなど身体活動は筋肉の見直しだけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

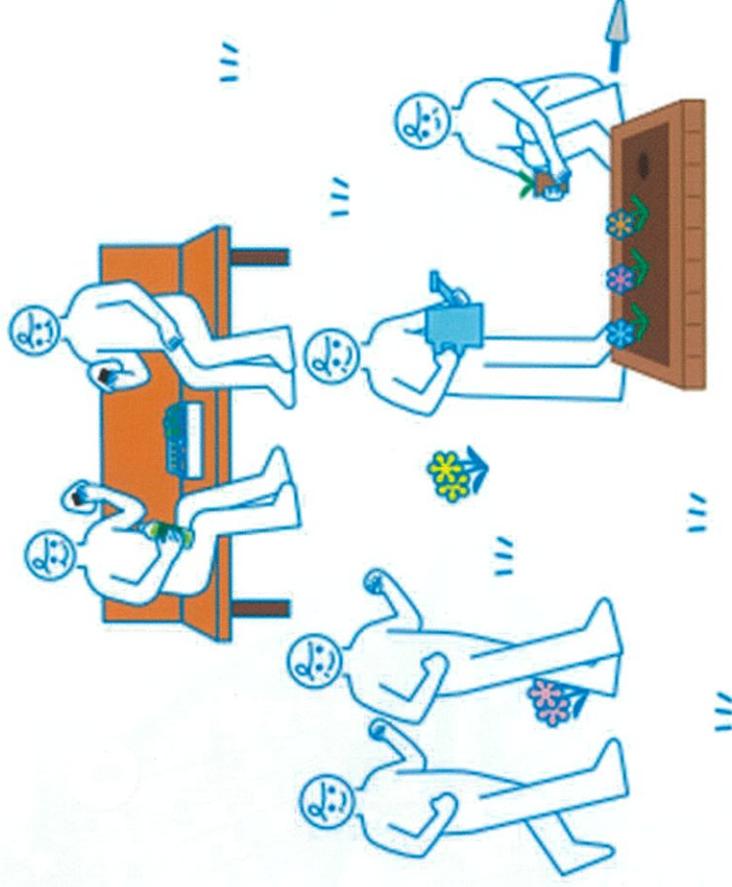


たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。

やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである

「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。



出典：厚生労働省ホームページ パンフレット
「食べて元気にフレイル予防」より一部抜粋

URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>