

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
2026年3月

本大岡地区社会福祉協議会総会のお知らせ

本大岡地区社会福祉協議会 総会を開催します。
昨年度の活動報告や、今年度の取り組みについてお知らせします。
あなたの住むまちを知るきっかけとして、ぜひご参加ください。

日時
5月24日(日)
10:00~12:00

会場
大岡地区センター
3階 レクホール

保健活動推進員の活動紹介

2025年12月2日に大岡地区センターにおいて健康測定会を実施しました。

この日は、血圧、握力、足指力(そくしりょく)、血管年齢などの測定を行い、乳がん触診モデル(乳がんのしこりの感触を確認できる胸部模型)を用いて、乳がんの早期発見の大切さをお伝えさせていただきました。また、南区の保健師さんによる骨密度の測定も実施しました。今後も本大岡地区の皆様の健康づくりのお手伝いができるよう活動させていただきます。



ポッチャ交流会



2026年1月31日大岡地区センター・レクホール
ご存知ですか?ポッチャ。

パラリンピック正式種目にもなっている、白いジャックボールにどれだけ近づけられるかを競うシンプルルール、しかも男女の別も年齢の区別もありません。まさに、今回の様に初心者多数でも、あっという間に知らない者同士声を掛け合って楽しめるスポーツです。令和8年度にも開催予定です。是非挑戦してみてください。



ニコニコウォーク ~文字あつめキーワードラリー~

開催期間
2026年3月8日(日)~
3月14日(土)

キーワード 設置場所

参加していただきました皆さま、キーワードラリーにご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。



① ハンバーガー&小箱ショップ
こそあどぐるん
ま

② 南区地域
子育て支援拠点
はぐはぐの樹
い

③ 川根茶
水口茶舗
に

④ お弁当・惣菜のお店
あしな
ち

⑤ 弘明寺観音
え

⑥ 大岡健康プラザ
・南スポーツセンター
・大岡地区センター
・大岡地域ケアプラザ
が

⑦ 若宮八幡宮
お

こそあどぐるん ラフォーレさくら

本大岡地区内に、障がいのある方の“日中活動の場(作業所)”があるのをご存じですか。通町三丁目バスどおりから1本先の道の角にある3階建てのビル。

こそあどぐるん (1階)

HAMBURGER SHOP & 小箱SHOP
店頭での販売が中心。
ハンバーガーがおいしいと好評です。



ラフォーレさくら (2階)

縫製や編み物などの
自主製品づくりを行っています。
あみぐるみがかわいいと人気です。



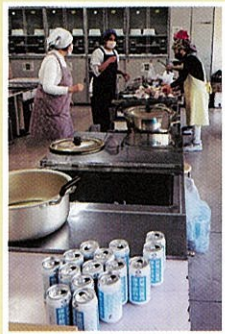
製品は、上記「ニコニコウォーク」の参加賞としても提供されました。南区役所1階の喫茶店「にこにこみなみ」でも販売しています。お近くにお越しの際は、ぜひ立ち寄ってみてください。

防災拠点訓練大岡小学校

＝2026年3月1日＝

南消防署 大岡出張所地域担当 並木様から阪神・淡路大震災で現地に横浜市からの復興支援として活動された内容の講義を受けました。

大岡小学校は学びの場であるとともに防災時の災害備蓄品拠点として、大切な役割を担っている事、震災の教訓を忘れず、日頃から防災を意識する事が大切である事等を学びました。



さくら茶話会

＝2026年3月8日＝

大岡地区センター
3Fレクホール

◎脳トレ体操

腕を高く頭の上まで伸ばしもっと高くあと2cm伸び～る。肩や背中がほぐれ、血流も良くなり脳の活性化にもつながります。

◎口腔体操

顔を天井に向けて「パタカラ・パタカラ・パー」と声に出す発声体操は、食べる力や飲み込む力を保つために役立ちます。皆さんもテレビをみながらやってみてはいかがでしょうか。



南区グランドゴルフ大会

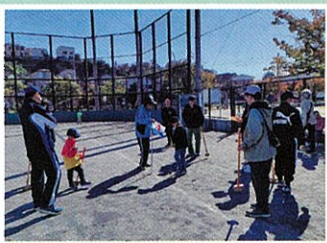
＝2026年2月15日＝

大岡公園

南区グランドゴルフ大会が開催され、本大岡地区から2チームが出場しました。

グランドゴルフは健康づくりと交流を深める毎年恒例のイベントです。

当日は参加した皆さんが笑顔でプレーを楽しみ、仲間同士で声を掛け合いながら最後まで諦めずに取り組む姿がとても印象的でした。グランドゴルフは、年齢を問わず気軽に楽しめるスポーツです。是非、皆さんも参加してみませんか。



スマホ無料相談会

安心してスマホが使えるように
あなたのスマホの悩み解決します！

メールやLINEの使い方、
QRコードってなに？

本大岡地区デジタル研究会のメンバーが
スマホに関するお悩みに答えます。

お気軽にお越しください。

一緒に活動してくれるメンバーも募集中です。

4月19日(日)

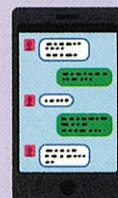
5月17日(日)

6月21日(日)

開催時間 15:00～16:00

大岡地域ケアプラザ ボランティアルーム

当日直接会場へ



主催

本大岡地区連合町内会
デジタル研究会



編集後記

春の訪れが待ち遠しい季節になりました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。本号では、皆さまの毎日にそっと寄り添える話題をお届けできればと思い編集しました。気軽に読んでいただけたら幸いです。次号も身近で役立つ情報をお届けしてまいります。

本大岡地区広報委員一同