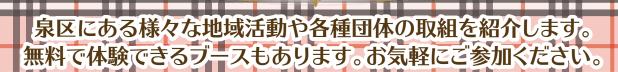


いっずん

## つながろう!つなげよう! わたしのまちで、できること

平成31年2月26日(火)~28日(木)

開催場所:泉区役所 1 階 区民ホール



### 26日(火)~28日(木)

### 10時~12時

- ●ボランティア相談 泉区ボランティアセンター
- ●ボランティア団体による活動紹介
  - 26日(火) おいしい淹れたて コーヒーボランティア
  - 27目(水) 拡大写本の説明 (拡大写本れんげの会)
  - 28日(木) 名刺を作ろう!

(パソコンボランティア泉)

### 10時~15時

- ●パネル展示 区内12地区・関係機関・区役所各課の取組紹介
- ●健康相談
- ●高齢者の栄養について(えん<sup>☆</sup>と冬の脱水)
- ●災害時のトイレ 泉区訪問看護ステーション連絡会
- ●相談コーナー 泉区在宅医療相談室

### 26日(火)

10時~12時

●おかもちようじ入れ作り



いちょう団地地区 「いちょうサロン」

### 芳香剤作り



しらゆり地区 「白楽サロン

ハンドマッサージ・頭髪チェック

### 27日(水)

10時~12時/13時~15時

- 災害時の食事(回転備蓄)
- 食事バランスチェック
- ヘルスメイトの活動紹介 泉区食生活等改善推進員会

ートにご協力 いただいた方に、 プレゼントあります! (数量限定)



### 28日(木)

10時~12時

フラワーアレンジメント

上飯田団地地区「陽だまりの会」



10時~15時

- ●お薬相談・禁煙相談
- バスソルト作り

自分にも何かできることを始めてみたい!

地域の活動に ついて知りたい!

今の活動をもっと 充実させたい!

# いつもの毎日に彩りを 「いいネ」でつながる人と人







月7日本

13:00~16:00

場所 泉区役所4階 4AB会議室

13:00

当日先着70人



健康・体力チェック 13:00~14:00

今回の講演会に参加される方へ特別特典として、「骨密度」「体組成」「血管年齢」「握力」を 測定いたします。

測定を希望される方は、13:30までに泉区役所4階4AB会議室にお越しください。 ※測定は、素足になります。

### 地域活動紹介 14:00~15:00

### ♥ 中川地区 「里山夢プロジェクト」の活動について

「みんなで、みんなのふるさとを!」を キャッチフレーズに、野菜づくりを通じて、 健康づくり・生きがいづくりの取組につい て紹介していただきます。



### ▶地域のつながりで健康づくり

~横浜市地域におけるシニアパワー発揮推進事業より~

中川地区の「里山夢プロジェクト」の参加者の方にご協力いただき、2年間健康・ 体力測定を行いました。その結果や地域活動の効果についてお話しいただきます。

横浜市立大学大学院 医学研究科 地域看護学分野

准教授/有本 梓 氏

助 教/伊藤 絵梨子氏



有本 梓氏

保健師・看護師。特別区保健師、東京大学助教を経て

2012年より現職。 主な研究テーマは、子育て支援・児童虐待予防、多世代の 健康ブくり・地域ブくりなど。



伊藤 絵梨子氏

保健師・看護師。横浜市立大学市民総合医療センター 看護師を経て2014年より現職。

主な研究テーマは、地域での看取り支援、多世代の健康 くり・地域づくりなど



### 「人びとを巻き込む力の高め方 -手放してつかむ」

個人の意欲を活かした緩やかな組織づくりや 多くの人々を活動につなげ、永く活動を続けら れる秘訣についてお話しいただきます。



講師/NPO法人 よこはま里山研究所 松村 正治 氏

### 【講師のご紹介】

恵泉女学園大学人間社会学部特任准教授(CSL担当)。NPO法人よこはま里山研究所 (NORA) 理事長。地域の環境を協働で管理する社会のあり方を研究しているほか、 まちの近くで里山をいかすシゴトづくりに取り組んでいる。また、これまで行政・企業・ 町内会等と協働事業に取り組んだ経験から、個人の意欲を生かす緩い組織づくりと、 ボランティア経験を通した学びの大切さを説いている。横浜市市民協働推進委員。 今年度は地元町内会の会長も務めている。