

# かなざわ

カニさん！  
久しぶりにやん！

福にやん！  
お元気カニ？

ここにやん・カニ  
とからだすごろくで  
保つヒント  
このころと  
健康を

# 皆で絆をつなごう！ RUN伴+三浦半島 再始動！

RUN伴（らんとも）とは、「認知症になっても安心して暮らすことのできる地域を作る」ために全国的に行われている「認知症」を知ってもらうための取り組みです。

三浦半島では、逗子市・横須賀市・三浦市・葉山町・横浜市金沢区の有志が連携し、2016年から行っています。

感染状況によりますが、今年も皆で絆をつなぐ、本来のRUN伴+を実現したいと思っています。2022年は逗子市をホストタウンとして、横須賀市・三浦市・葉山町・金沢区と三浦半島全域で実施します。

- 1回目（11月12日）は、各エリアで絆をつなぎ、それぞれのゴール
- 2回目（11月13日）は、それぞれの絆が、ホストタウン逗子に集合

RUN伴+三浦半島の金沢区実行委員会では、一緒に活動してくれる学生を募集しています！

### 主な活動内容

- ・金沢区役所・金沢区社協・区内各地域ケアプラザとの調整
- ・RUN伴+三浦半島の各地域(逗子市・横須賀市・三浦市・葉山町)担当者と打ち合わせ(Web会議)
- ・走る！(((((((^▽^\*))

### 興味を持った方は下記までご連絡ください。

- RUN伴+三浦半島 金沢区実行委員長  
関東学院大学 社会学科4年 須藤悠馬  
f19c1108@kanto-gakuin.ac.jp
- 多文化共生・地域連携センター  
r171181@kanto-gakuin.ac.jp

今後の詳細はFacebookなどで周知を行います！



たくさんの人と出会える楽しいイベントです！ご参加お待ちしております！  
一緒に走ろう！ ε = ε = ε = ヽ (\*。>ω<)/

## 金沢こだまの会と入門講座（音声訳・拡大写本・誘導）を共催します

金沢こだまの会は、視覚障がい者に対して様々な支援活動を行うボランティア団体です。

金沢区社協では、秋から冬にかけて金沢こだまの会とともに「音声訳」「拡大写本」「誘導」の3つの入門講座を行います。詳しくは広報よこはま金沢区版9月号に掲載いたしますので、そちらをご覧ください♪

## ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

横浜市では、地域の方々が中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイトを開発しました。

金沢区では令和4年3月14日から順次、情報を公開しています。

令和4年度中に全区で公開予定です。ぜひご覧ください。

こちらから検索  
してみてください！



横浜 地域活動ナビ 検索

善意銀行寄託者（令和4年2月1日～5月31日）以下の方々からご寄付をいただきました。ありがとうございました。（敬称略・順不同）  
イトーヨーカドー労働組合 能見台支部、藤田定雄、世界平和統一家庭連合金澤家庭教会、三菱重工金沢社宅自治会、伊藤文子  
他匿名4名 計：2,084,811円、物品（食品ほか） ※区内の福祉団体へ配分します。ご協力ありがとうございました。

「福祉かなざわ」(年3回発行)は、赤い羽根共同募金の配分金を使って発行されています。

「福祉かなざわ」編集委員会  
社会福祉法人横浜市金沢区社会福祉協議会

公式LINEアカウントは  
こちらから！



〒236-0021 横浜市金沢区泥亀1-21-5 Tel 788-6080 Fax 784-9011  
HP <http://www.kanazawa-shakyo.jp/> Mail [info@kanazawa-shakyo.jp](mailto:info@kanazawa-shakyo.jp)

\*録音版をご希望の方は、金沢区社協までお問合せください。

そろそろ運動不足 & ストレス  
解消カニ〜！

気軽に楽しく健康づくり。  
いきいきとした金沢区に！

スタート！

今年も暑くなりそう  
…水分補給は外でも  
家の中でも  
心がける  
ニヤ！



地域ケアプラザで「パ  
タカラ体操」※！  
みんなで一緒に「パ  
タ・カ・ラ」って言っ  
てみるにや！ ※誤嚥防止のため  
の口の体操



少ない人数で ゆっくり音楽  
鑑賞…お茶でも入れて、一  
服しよう〜★



関東学院大学の学生が中心  
となって、認知症の人と地  
域の人がたすきを繋いだ  
「RUN 伴(とも)」。楽しい  
リレーだったカニ。



並木にある「ふなだまり」は、  
入江の景色も楽し  
めるんだニヤ。ゆっ  
くり散歩して1回  
やすみ♪



寝る30分前にひとさじ  
のハチミツをなめると、  
緩やかに血糖値が上がり  
心地よい眠りにつけるカニ！

※ハチミツは、1歳未満の乳児には与えない  
で下さい



今日もお疲れ様！  
また明日♪  
一緒に深呼吸〜  
スーハー★  
おやすみニヤ♪



ラッキー★3コマすすむにや！

グッドアイデア！団地ベ  
ランダで ラジオ体操（ハイ  
テラス金沢文庫）ラジオ体  
操の動きを1つやってみよう♪



季節を感じるウオー  
キングは楽しさ百倍  
だニヤ！



ゴール！

みんなで健康づくりに取り組み、  
いきいきとしたまちへ！  
～金沢ささえあいプラン～

こちらから、令和3  
年度～7年度の計  
画のサイトを見ること  
ができます



あら！お久しぶり！マ  
スク越しにちょっと立  
ち話♪最近気になった  
事を1つ、何かお話し  
してカニ★



1m間を開けて★

海の公園へちよいピ  
クニック気分。お弁  
当持って出かけま  
す！あなたの好き  
なお弁当の  
おかずは何カニ？

お疲れ様♪  
このコマに来たら  
1回やすみ！



テレビを見ながらスト  
レッチ。椅子やソファに  
つかまってアキレス腱を  
伸ばしたり、肩を回した  
り…さあ！  
一緒にやって  
みるカニ！



地域ケアプラザで  
親子体操★楽しい  
ニヤ♪



切り取って点線で折って、好きなコマに置いてね！

こんにちは、ボクは宮川生まれのカニです♪いきいきセンターに遊びに来ていますカニ！福にゃんとは長い付き合い！名前…誰か考えてくださいカニ〜！