

あそびにおいでよ ちびっこ広場

4月21日(月)

10:00~11:30

会場：坂本連合町内会館

令和7年年度の予定

6月30日(月)

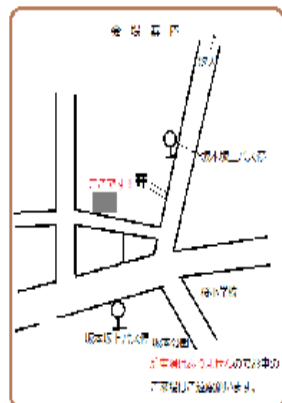
8月25日(月)

10月27日(月)

11月17日(月)

令和8年2月16日(月)

都合により変更することがあります
直近のポスターにてご確認ください



お問合せ

港南ボランティアセンターまで

TEL (822) 5294

開所日：火曜日・金曜日

午前10時~午後3時



ともだち、いっぱい みんなと遊ぼう

未就園のお子さんと、保護者の方のお遊び会です。

小さな赤ちゃんもお連れください。みんなで楽しく遊びましょう。

港南地区社会福祉協議会



グラウンドゴルフ大会
で盛り上がりました



ふれあいの土間で
は、昔遊びなどで交
流を深めました



2025年3月4日 感謝の会(桜小にて)

2024年度 桜小学校6年より

1年間ありがとうございました。
ふれあいの土間は、総合学習で、坂本の町を盛り上げていこうと、いろいろな活動を行いました。そこでふれあいの土間に、出会いの様々なイベントを企画しました。参加してくださった地域のみならず、本当にありがとうございました。私たちは、中学校に行ってしまうが、これからもふれあいの土間を利用させていただきます。

建築塗装のご用命は

木田塗装

(坂本町3-16)

地元坂本で長い実績があります。親切丁寧をモットーにしております。
お見積もりは勿論無料で行っております。是非一度お気軽にお電話下さい。

代表 木田 清代治 Tel 090-4677-1058/046-824-3924

**この広報誌の3/4は町民の為の媒体(メディア)です。自由に使って下さい。例えば「旅行記」や何かの「体験談」や詩や俳句・短歌、短編小説、QRコードを貼り付けてインスタグラム紙面版?も 勿論ご意見や地域の課題提言など硬派も歓迎です。この街のちょっとしたトピックなども拾って頂けると嬉しいです。

お問合せ寄稿は メールで (csc_taka@yahoo.co.jp) 編集責任者 斉藤隆親(連合町内会総務担当)

広報さかもと 2025年 4月号

発行者：坂本連合町内会

ラジオ体操講演会に参加して・・・

3月13日(木)午後、汐入の産業交流プラザに於いて、本庁地区包括支援センター主催でテレビ等でお馴染みの高齢者運動指導士の久野秀隆さんを講師に迎えて「地域をつなぐ、ラジオ体操の力」の講演会に参加しました。久野先生の軽快なトークと絶妙なジェスチャーに会場が盛り上がり、私もその話の中にグイグイ引き込まれていき、幼い時から覚えたラジオ体操を簡単に、かつ軽く考えていましたが、自分の身体にとって、ものすごく重要な事だと理解する事が出来ました。まず、ラジオ体操1番目の「手をのばして背伸びの運動」です。何気なくやっていた運動が、自分の身体の中で一番重要な、「背骨が年々縮んでいる」状況の中で、手を思い切り上に伸ばす事で、圧迫されている脊髄の緊張がほぐれ、何か背中がすっきりしたような感じになりましたが、この事が、腰の負担を減らして動ける身体を作る目的なのだと、教えられました。さらに他の部位の運動で、姿勢を整える、歩幅を広げる、腰を柔らかくして腰痛予防に繋がるなど、様々な効果の話聞く事が出来ました。全体を通して全て納得させられる内容でした。その中で特に皆さんにお伝えしたい事はフレイル(衰弱)の予防に関する話です。

【身体活動】、【人とのつながりのある文化活動】、【人との繋がりがああるボランティア・地域活動】の3つの行動をやっているフレイルに対するリスクを1.0とすると、ボランティア活動や文化活動をしていても、身体活動を怠ると、フレイルに対するリスクは2.2倍になり、身体活動はしていても人とつながりのある文化活動やボランティア・地域活動を怠れば、フレイルに対するリスクは6.4倍になると「日本老年医学会学術集会発表」があるとの事で、これからは、上の3つの行動についてバランスよく行動していく事が大切だと感じました。本当に自分にとって素晴らしい講演会だったと思います。坂本の皆さんにもこの話を聞いてもらえるといいなと思いながら帰宅しました。

早速、講演会に参加した人から、坂本の皆さんにこの話を広めたいとの要望が出され、行動したいとの話まで出ましたので、実現できればとの思いから、その人に行動を委ねました。

もし、この講演会の開催が実現されましたら、ぜひ皆さんも参加されますようお勧めします。きっと、皆さんも納得される事と思います。講演会が実現出来ますように、皆さんのご協力を、よろしくお願い致します。

坂本連合町内会 井上善次

3月23日（日）避難所運営訓練 於：坂本中学校

開設訓練とHUG（H：避難所 U：運営 G：ゲーム）の様子



春のハイキング

主催：桜学区体育振興会

京急田浦駅～鷹取山～東逗子駅 予定

【所要時間：4時間程度（休憩・昼食込み時間）】

期 日：2025年5月17日（土） ※雨天中止※

集合場所：汐入駅

集合時間：9時30分

解散時間：14時頃 東逗子駅予定

会 費：無料（交通費等個人負担）

持 物：昼食、飲物類、雨具、タオル、ビニールシート、その他参加者にて

コース予定：汐入駅（集合）⇒電車⇒京急田浦駅⇒浜見台⇒鷹取山
⇒山頂付近（昼食）⇒東逗子駅（解散予定）・・・距離約6km

※ハイキングコースを通ります
※コース変更の場合もありますのでご了承願います



申込み締切予定：2025年5月10日（土）

申込み方法：各町内の体育指導委員（下記）宛てに電話等にて

会 長：矢込	090-4137-6776
1丁目：深井	090-9976-4414
3丁目：竹内	080-5425-7708
5丁目：馬場	046-822-8064
自治会：小松	090-8460-1648

2丁目：池田	046-821-3466
4丁目：諏訪	080-6726-5307
6丁目：荒木	080-6631-5762
プラウエル：長田	080-6550-3004

桜学区体育振興会

秋本塗装

代表 秋本利晴
携帯 080-5465-9324

地元業者ならではの「信頼を大切に！」をモットーに頑張っております。
塗装・リフォームのことならおまかせ下さい。お気軽に無料見積もり
お申し付け下さい。

横須賀市坂本町6丁目30番地 TEL **046-801-1250**

昭和12年創業 真心で「ありがとう...」のお手伝い <https://www.yokosukahakuzensha.jp>

(有) 横須賀博善社



坂本中央プリエールホール 取締役社長 田中秀人
坂本町6-16（中央斎場入口）TEL 822-2089 FAX 822-2625

※葬儀事前相談・その他葬儀に関することなんでもお気軽にお問合せください