

平成28年1月号

# KOCO かあらばん

平成28年1月25日第七十九号発行  
社会福祉法人 横浜鶴声会  
横浜市駒岡地域ケアプラザ  
発行責任者: 所長 板山 重樹  
〒230-0071 鶴見区駒岡 4-28-5  
TEL 570-6601 FAX 570-6602  
Email: komaokacp@y-kakuseikai.or.jp  
http://www.y-kakuseikai.or.jp/kococp/



～安心して<sup>しあわせ</sup>幸福に暮らせる町を目指して～

新年明けましておめでとうございます。

皆様にはよき新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

今年は新たな事業が始まるなど、今まで以上に地域の力が必要とされる年となりますので、微力ながらケアプラザも地域の一翼を担えるよう精進してまいります。本年もよろしく願い申し上げます。

所長 板山 重樹・職員一同



## ケア・ウォーキングに挑戦



今年度最後のウォーキングとなりました。

今回は、膝・腰の負担なく元気に歩ける「ケア・ウォーキング」に挑戦してみませんか。しっかり学んで、日常のウォーキングをより効果のあるものにしましょう。

講師は 一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会指導員/健康運動指導士 根本裕子氏です。

日 時：平成28年3月29日（火）10:00～12:00（受付 9:45～）

※雨天の場合は歩き方講習と多目的ホール内にて実践。

集 合 場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

### <タイムスケジュール>

9:45 受付（靴は履き替えずにそのまま会場に入ってください）

10:00 歩き方講習（説明・ストレッチ・トレーニング）

10:50 休憩・トイレ

11:00 歩き方実践 ケアプラザ→鷹野大橋→末吉橋→対岸にわたりケアプラザへ

11:45 ケアプラザに到着後ストレッチ、アンケート記入など



持 ち 物：飲み物、タオル、ウォーキングしやすいひも靴、動きやすい服装

※歩き方実践の際は貴重品、水筒が入るリュックなどがあると便利です。

対 象 者：60歳以上の方 募集人数：15名

参 加 費：100円 ※当日集めます。

お申し込み受付開始：2月16日（火）

お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・仲

電 話：570-6601

共 催：末吉地区センター



.....  
開館日（年末年始以外）月～土 9:00～21:00 日・祝日 9:00～17:00 TEL 570-6601 FAX 570-6602  
\*車での来館はご遠慮下さい。但し、身体的な理由で車での来館を希望される方はご相談下さい。  
.....



# 第8回 丘の上春祭り



開催日：3月5日（土）・6日（日）

時間：（5日）10：00～17：00 ・（6日）10：00～15：00 駒岡地区センター展示のみ

会場：駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター

主催：駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター/ 協力：駒岡地区連合会・鶴見区障害者団体連合会

## ☆駐車場（10：30～売切れまで）

おもちつき・焼きそば・カレー・フランクフルト・豚汁・くだもの・  
田舎みそなど 販売 （おもちは食券販売 10：15～です）



※今年は、フリーマーケットの開催は、3月6日（日）10～14時  
場所は、駒岡地区センター体育室です。  
お問合せやお申込みは、駒岡地区センターとなります。



## ☆エントランス

・10：00～売切れまで

クッキー（あたま会）・御煎餅（駒岡更生保護女性会）販売

・12：00～売切れまで やきとり・肉まん販売（協力：日清医療食品）

・10：00～14：00 つるっこ（障害児団体連合会）自主製品販売

☆多目的ホール（食事スペース）

10：00～14：00 大正ロマン喫茶

その他、ネジカメ同好会の写真展示をやっていきます。



## プログラム① 「音楽健康体操教室」（音楽を使った楽しい健康体操教室です）

内容：歌謡体操・口腔ケア・脳トレ・健康と美容のプチ話など盛りだくさんの内容で、  
無理なく楽しくレッツアンチエイジング！運動の苦手な方も大歓迎！

時間：10：00～、11：00～（各回 45 分）※休憩時間は出入り自由。

（11：00～の回は多少トレーニング要素が上がります。）

場所：駒岡地域ケアプラザ デイホール

講師：第一興商 健康予防管理専門士/介護予防指導士 伊藤 光枝氏

定員：概ね60歳以上の方 定員30名

持ち物：動きやすい服装、靴、各自お飲物

参加費：無料

協力：第一興商横浜支店



## プログラム② 「歌声広場スペシャルバージョン」

季節の歌、子どもの頃に歌ったなつかしい歌など思いっきり歌いましょう！

時間：13：00～14：00

場所：駒岡地域ケアプラザ デイホール

持ち物：各自お飲物

協力：鶴見介護者の会おりづる会 杉の子ファイターズ



## ～2016 新年明けましておめでとうございます～

皆様、お正月はどう過ごされましたでしょうか。昨年末はクリスマス忘年会での笑い神と共に「大笑い」で納め、新年は笑いヨガ体操の「ハッハッハッ！」で始めました。干支が「申」ということで、木の上を飛び回るお猿のように「明るく！楽しく！元気よく！」皆様と一緒に過ごす一年を大切にしていきたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願い致します。



職員一同



### 年末行事

## クリスマス忘年会 12/22 (火) ～28 (月)

ボランティアさんの催しものでスタートしました！熱演に拍手喝采でした。



**22日 (火)**  
吉田様  
(琴・三味線・尺八演奏)



**23日 (水)**  
バルーン風様  
(バルーンアート)



**24日 (木)**  
アマービシ様  
(マンドリン)



**25日 (金)**  
杉の子ファイターズ様  
(コーラス)



**26日 (土)**  
しゃかりきパンダ様  
(大道芸)



**28日 (月)**  
梅澤 様  
(江戸芸かっぽれ)

スタッフも負けじと熱演！！



クリスマスゲーム



間違い探し



大喜利



笑い神

## ナースの秘密手帳



～デイサービス看護師のワンポイントアドバイス～

### 認知症の予防は睡眠から！！

つい夢中になり、徹夜で読書しちゃったり、ゲームで夜更かしなんて経験ありませんか？  
そんなみなさん、要注意！！人間の脳は夜になると、細胞が休み隙間が広がります。  
その隙間を脳脊髄液が満たし、老廃物を洗い流してくれます。  
その中には、認知症の原因といわれている「Bアミロイド」も入っているのですよ！！  
また、スマホの青い光は空の青に近いので、なかなか寝つきにくいことがあるといひます。  
夜になったら、スマホから早めに手を離しましょうね。

認知症予防、毎日の生活から！



教えて

## レクリエーション～手芸編～ 1・2月プログラム

### <モールのわんこ>

- ① 5本のカラーモールで作ります。
- ② 1本で頭を、1本で前足を、1本で尻尾と後ろ足を。
- ③ 残り2本で胴と顔の肉付けして、目鼻をビーズで入れて完成です。



### <貝のお雛様>

- ① 貝に顔用の布、髪用の布を貼る
- ② 襟に3色のリボンを貼る
- ③ 前と後ろに着物用の布を貼る
- ④ 紐を上から通し貝をボンドで貼り合わせる
- ⑤ 円形の布をぐし縫いし、綿をつめ紐に縫いとめる。



## こまきち君完成！！

利用者様が協力して、ちぎり絵で駒岡ケ  
アプラザのマスコット「こまきち君」を  
作って下さいました。

色のセンスも良く、かっこいい仕上がり  
となりました。



## 駒岡まい子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”

- ① 名前
- ② 血液型
- ③ ちょっとした自慢
- ④ 自己PR

- ① 諏訪光次（介護職）
- ② A型
- ③ ポジティブな考えを常に意識する。



- ① 石川良一（運転手）
- ② A型
- ③ 誰とでも仲よく接することができることです。



- ④ 自分が健康なうちに、お手伝いできることがあればと思い、この世界に飛び込みました。今後とも宜しくお願い致します。

- ④ 安全運転はもとより、できるだけ皆様方とコミュニケーションを交わしていく所存ですので、宜しくお願い致します。



<お誕生日週間>

2/22 (月)～27 (土)

3/21 (月)～26 (土)

～ お知らせ ～

<節分週間> 2/1 (月)～6 (土)



<ひな祭り週間> 2/29 (月)～3/5 (土)

～ ボランティア募集 ～

☆ お茶出しや洗髪後のドライヤーかけ(木曜日、土曜日活動できる方募集しています)

☆ 午後のレク時間内での、踊りや楽器演奏、手品などの発表

～ ご寄付の依頼 ～

・入浴時使用の為の「固形石鹸」、その他「洗濯洗剤」「色鉛筆」が不足しています。

・生活や健康に関する情報誌・雑誌（週刊誌・月刊誌）古いものでも構いません。

\* 寄付とボランティア募集の問い合わせは、地域交流担当：氏家までご連絡下さい

電話：570-6601

平成 27 年度 駒岡地域ケアプラザ健康講座

# 全身の**元気**につながる**健口**講座



生涯健康を望むなら、もっと お口に関心を！  
ボイトレーニングや、口の渇きを予防するコツを学びます！



口臭が気になるので、人と話したくない…

日時：3月15日(火) 10:00~12:00  
場所：末吉地区センター 1F 余暇コーナー  
講師：歯科衛生士 安田加代子 先生  
対象：地域にお住まいの方  
持物：手鏡・歯ブラシ・筆記用具  
参加費：無料  
募集：25名程度  
申込み：下記連絡先へお電話、  
もしくは窓口でお申し込み下さい。

食べたくてもかたいものはかみづらくて…



口腔機能アップ!



申込み・問合せ：駒岡地域ケアプラザ ☎570-6601 担当：前野



## 消費生活出前講座

～悪質商法から身を守ろう～



日程：平成28年2月29日(月) 13:30~15:00  
場所：駒岡地域ケアプラザ多目的ホール  
内容：悪徳商法の手口や対策について講義形式で学んでいただきます。  
対象：地域にお住まいの方  
講師：横浜市消費生活総合センター 相談員 福沢 紀子氏  
参加費：無料  
定員：30名程度  
申込み：窓口もしくは下記までお電話で



申し込み先 ☎045-570-6601 担当：樫本・一杉まで

主催：駒岡地域ケアプラザ 共催：駒岡地区消費生活推進委員

記入のポイントや注意事項をお伝えします!

# エンディングノート講座

鶴見区版  
エンディングノートを仕上げます!

日時：平成28年3月2日（水）13:30~14:30  
場所：駒岡地域ケアプラザ多目的ホール  
内容：エンディングノートの書き方や注意点について学んでいただきます。  
対象：老い支度に興味のある方  
講師：駒岡地域ケアプラザ 社会福祉士 榎本 治  
定員：20名  
申込み：窓口もしくは下記までお電話で  
連絡先：駒岡地域ケアプラザ 045-570-6601  
担当：榎本・一杉まで



平成27年度 介護者リフレッシュサロン

介護者の  
つどい



## 住環境からみた転倒予防

日程：平成28年3月16日（水）13:30~15:00  
場所：末吉地区センター 2階小会議室  
内容：「家庭内における転倒事故 ~危険箇所と予防策について~」  
講義形式で学んでいただきます。  
対象：介護経験のある方（現在介護をしている方、またはされていた方）  
講師：パナソニックエイジフリー介護チェーン 横浜鶴見  
定員：20名程度  
申込み：窓口もしくは下記までお電話で



申込み先 駒岡地域ケアプラザ

☎570-6601 担当：榎本・一杉まで



# 配食ボランティアグループ ランチ末吉「つむぎ」 追加利用者募集！！

平成23年4月から配食ボランティアグループ ランチ末吉「つむぎ」は活動しています。

地域のボランティアの皆さんが、お弁当を末吉地区センターで調理し配達しています。

ご利用される方を追加で募集中です。

利用者皆様から“美味しい”と評判です。

ご利用希望の方はケアプラザまでご連絡お待ちしております。

<回数> 第1・3木曜日(月2回) \*昼食のみ  
\*祝日の場合は、次の週になります。

<料金> 1食 ¥450  
\*食券6枚つづり(2,700円)を購入して頂きます。  
\*1食ずつ現金対応もできます。

<対象> ①高齢者世帯 ②お一人暮らし高齢者、③日中お一人暮らしの高齢者  
④日中高齢者世帯の方  
\* ①~④いずれかに該当して、上末吉・梶山・下末吉地区にお住まいの方

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家 電話：570-6601

事務作業を行って頂ける方  
(ボランティア)も  
募集中です☆



## 駒岡ヘルパー親父会ボランティア 募集

草むしりや網戸の張り替えなど、依頼が増えてきました。新しいメンバー募集中です。

男性で地域でのボランティア活動をお考えの方は、是非ご協力お願い致します。

定例会は毎月第2土曜日9時半~11時)です。

興味のある方は、ケアプラザまでご連絡下さい。

## 金曜えがお亭

金曜えがお亭は、地域の高齢者が気軽に参加できる、たまり場(サロン)です。

一度も参加したことがない方は、お気軽に参加下さい。

(内容は、体操、押し花、折り紙、季節に合わせたイベント、ハーモニカに合わせて歌を歌う。)

日時：毎月第1金曜日10:00~12:00(8月と1月はお休みです)

場所：上末吉2丁目会館(上末吉2-11-5)

対象：65歳以上で会場まで来られる方(送迎のサービスはありません)

参加費：100円

申込み：不要

※金曜えがお亭は、「上末吉地区社会福祉協議会」から助成金を頂いて活動しております。

お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601



## ままほっとるーむ



「ママ同士ゆっくり、お話ししたい！」  
「子育てのこと、他のママに聞いてみたいな～」

“ままほっとるーむ”は、お話しの時間お子さんから少し離れて、ゆっくりすることができます。親子で楽しめる手遊びの時間もあります。ボランティアさんが保育の見守り、手遊び等して頂ける子育ての居場所になります。お気軽に遊びに来て下さい。

日時：2月12日（金）・3月11日（金）  
10時～12時 ※1回のみ参加でも可

場所：多目的ホール

定員：12組〈申込み制〉

\*申込み開始は、1カ月前！

対象：0～3歳児のお子さんと保護者

\*同室でおしゃべり会参加もできます。

参加費：100円（お茶代）

2月おしゃべり会内容「こどもの近況報告」

3月 // 「幼稚園入園準備について」

（お申込み先）  
駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601  
担当：氏家・川崎

お母さん同士が情報交換する間、  
こどもの見守りをして頂ける方、募集中！！

## ままほっとるーむ ボランティア募集

活動日：毎月第2金曜日 10時～12時

（8月・12月・1月はお休み）

ボランティアは、9時45分集合

\*活動日後に、ボランティアが集まり  
活動の振り返りや反省会を行います。

活動場所：多目的ホール



ボランティア内容：

- 受付・設営
- 10時15分～11時子どもの保育見守り  
（ママ達が情報交換を別室で行っている間、ボランティアに対応してもらいます）
- 11時～ フリースペース

興味のある方は、下記の連絡先にご連絡下さい。  
毎月参加できなくても構いません。

お気軽にお問い合わせ下さい。

駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・川崎  
電話：570-6601

横浜市駒岡地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜鶴声会が指定管理者として運営しています。  
**KOCO** とは…**KO**maoka **CO**mmunity care plaza（駒岡地域ケアプラザ）の略です。



### 編集後記

明けましておめでとうございます。申年の一年が始まりました。嫌なことは全て去るように、そして福が沢山来るように明るい年としていきたいですね。福よ来い！（K・O）

申年の一年が始まりました。今年には年男なので良い年になるよう期待をしつつ、総持寺まで初詣に行ってきました。今年一年、無事に過ごせましたように。（O・K）

明けましておめでとうございます。毎年ひいているおみくじは、「中吉」でした。今年はどういう年になるのか・楽しいことが沢山ある一年になりますように。（M・U）