

平成28年3月号

KOCO かわらばん

平成28年3月25日第八十号発行

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^{しあわせ}幸福に暮らせる町を目指して～

第8回「丘の上春祭り」に

ご来場頂きありがとうございました。



今年の晴天に恵まれて、来場者数は延べ3,600人もの方々にご来場頂きました。
おもち・焼きそば・豚汁等すべて完売しました。
今年はデイホールを会場に、午前「音楽健康体操教室」・午後「歌声広場～スペシャルバージョン～」のイベントにも多くの方に体験して頂きました。エントランスでは、こども達にバルーンのプレゼントや初めて“肉まん・焼き鳥”の販売も行いました。
町会の方々、ボランティアの方々、今年もご協力頂き、ありがとうございました。
ケアプラザ職員一同



KOCOパソコンひろば

5月～6月コース参加者募集!

あなたも気軽に楽しく、パソコン始めてみませんか?

対 象:	パソコン初めての高齢者	募集人数:	4名
日 時:	毎週土曜日 9:30～12:00	全 8 回:	(フォローアップ有)
費 用:	1,000円(資料代として)	お申込み:	570-6601



第62回 KOCO名画座

昔の映画を観て、青春時代を思い出してみませんか?

「警察日記」

出 演: 三国連太郎・森繁久弥・東野英次郎
日 時: 4月 28日(木) 13:30～(13:00開場)
会 場: 多目的ホール 上映時間: 111分
定 員: 先着50名 対 象: 60歳以上の地域の方
*放映後、お茶とお菓子もご用意しております。
申 込 み: 3月 28日(月)から申し込み開始です。 電 話: 570-6601



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。

赤ちゃんとお母さんの3B 体操

赤ちゃんとお母さんのための体操です。
音楽に合わせて、赤ちゃんとおふれあい遊びをしたり、全身マッサージをします。
お母さんの骨盤ケアトレーニングやお腹周りの筋肉を鍛える運動は、産後の筋肉や
身体能力の回復に役立ちます。

日 程：4/18 (月)・5/16 (月)・6/20 (月)

※3回参加OK / 1回のみ参加もOK

時 間：10:30~11:30

講 師：米満 順子先生 (公益社団法人 日本3B 体操協会 公認指導者)

場 所：多目的ホール

定 員：12組 (先着順)

対 象：3ヶ月~1才位までの赤ちゃんとお母さん

参加費：200円 (1回)

持ち物：お母さんは、動きやすい服装でお越し下さい。

飲み物・赤ちゃんを寝かせる為のバスタオル

※お申し込みは下記までお願い致します。



駒岡地域ケアプラザ TEL 570-6601 (担当：氏家・川崎)

ゆったり、のんびりウォーキング

三ツ池公園ウォーキング



陽射しがまぶしくなってきたこの季節、みんなで楽しくウォーキングしませんか。

今回は、三ツ池公園をご自分のペースで歩くコースです。

緑がまぶしいこの季節、自然を楽しみながら山道コース、池の周りのコースをゆっくりペースで歩きます。

あまりウォーキングをしない方でも負担のないコースとなっています。

皆様のご参加をお待ちしています。

☆横浜市のウォーキングポイントに参加されている方はもちろん、そうでない方もふるってご参加ください。

※膝、腰に痛みがあり、医師より中止されている方はご遠慮ください。

日 時：5月26日 (木) 10:00 から 12:00

※雨天の場合中止とします。中止の場合は当日9:00よりご連絡します。ご了承ください。

集 合 場 所：末吉地区センター 玄関付近

受 付 開 始：9:45~

ウォーキングコース：末吉地区センター→梶山診療所前→三ツ池公園北口→(トイレ休憩)
公園内山側コース散策→パークセンター 解散 (計約3km)

持 ち 物：飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装、履きなれた靴

対 象 者：60歳以上 地域にお住まいの方

募 集 人 数：20名

お申し込み受付開始：4月25日 (月) より

お 問 合 せ 先：駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家・仲

共 催：末吉地区センター





2月行事

節分週間 2/1 (月) ~ 6 (土)

今年の鬼は、体中に皆様が追い払いたいと思うものをつけて登場！！

内容は肩こり、腰痛、物忘れ、風邪等でした。「鬼は外、福は内」の発声とともに、始めに申年の年男様年女様に、その後皆様に紙で作った豆を嫌なところを目掛け投げて頂きました。

なかなか力強い投げ方でしたよ！！



ひな祭り週間 2/29 (月) ~ 3/4 (金)

今年も立派なひな人形をテイルームに飾り、春の訪れを感じて頂きました。

昼食のメニューを紹介します。



- ・ちらし好き
- ・さわらの西京焼き
- ・ほうれん草と卵の和え物
- ・漬物 ・漬汁

体重測定



デイでは月1回、体重測定を実施しています。
測定値をしおりに記載しています。
体重の変化も健康維持には大切です。



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～



「花粉症」 ～すぐできる対策方法～

花粉症は今や5人に1人と言われています。そこで日常生活にすぐとりいれたい対策方法について紹介します。

- ① マスク・・・使用することで吸い込む花粉の量が1/3～1/6に減らせます。
- ② 外出・・・花粉がよく飛ぶお昼前から午後3時は避けましょう。
- ③ 洋服（上着など）・・・ウールは花粉が付着しやすいので、綿や化学繊維を選びましょう。
- ④ 換気・・・開窓は幅を10cm程度とし、レースのカーテンを使用しましょう。
- ⑤ うがい・・・風邪予防にも効果がありますが、うがいで花粉を洗い流しましょう。

参考にしてみてくださいね。

看護師 T

～ある日のデイルーム～

おしゃべりをしながら、洗濯物を畳む女性利用者様たちを笑顔で見ていた男性利用者様スタッフ 「一緒にいかがですか」
男性利用者様「できませんよ」
女性利用者様「あら、教えてください。一緒にどうぞ」
男性利用者様「お願いします」
一生懸命一枚のTシャツを畳まれました。

～1週間後のある日～

洗濯物を見て男性利用者様「やってもいいですか」誰にも教わらず、一枚のTシャツを畳みました。

～1ヵ月後のある日～

皆様と一緒に男性利用者様も洗濯物を畳まれていました。
スタッフ「綺麗に畳まれてますね」
男性利用者様「まだまだ見習いです。早く熟練工にならなければ」と笑いながら、満足気なお顔で3枚のTシャツを畳まれました。
積極的に参加することって、素晴らしいですね。きっときっと自立支援につながってますね！！

ある日のデイサービス

渡る世間は話ざかり



～ある日の帰り、

利用者様と手をつないだ時～
利用者様「あら、冷たい手をしてるわ」
スタッフ「ごめんなさい。びっくりしますよね。」
利用者様が両手でスタッフの手を包み・・・
利用者様「こうすれば暖かくなるわよ」
スタッフ「ありがとうございます」

車に乗車するまで、そのままつないでくださいました。
スタッフの手も心も、とても暖まりました。

駒岡まい子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”

- ① 山田 善朗
- ② A型
- ③ 花を挿せたら、宇宙一。
- ④ 毎日、日々が一期一会。できるかぎり笑って。



- ① 名前
- ② 血液型
- ③ ちょっとした自慢
- ④ 自己PR

教えて

レクリエーション～手芸編～ 3・4月プログラム

くす玉飾り



- ① 折り紙3枚のパーツを組み合わせ、三角形の玉を作る。
- ② リリヤーンのひもでふさ（ラッセル）を作り、三角形の玉 10 個をつなぐ。
- ③ 同じものを5本まとめて、ひもでつるす。

マスコットマカロン



- ① 丸く切ったフェルトをぐし縫いする。
- ② 綿を入れて綴じる。
- ③ 毛糸で作ったクリームを上記のフェルトではさむ。
- ④ 布で入物を作る。



～ お知らせ ～

<お誕生日週間>

4/18 (月)～23 (土)

5/23 (月)～28 (土)

<お花見週間>

3/28 (月)～4/2 (土)

<菖蒲湯週間>

5/ 2 (月)～5/7 (土)

<手作りおやつ週間> 5/16 (月)～5/21 (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)

～ ご寄付の依頼 ～

- ・入浴時使用の為の「固形石鹸」、誕生日プレゼント作成用の「綿の柄布」。
 - ・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

～自宅で介護をされていて、悩みやストレスを抱えている方へ～

平成28年度

介護者
の
つどい



介護者リフレッシュサロン

介護をしている方の憩いの場を提供します

- 家族や友人に話しにくい、介護の苦労や悩みを気軽に話せます。
- お茶とお菓子をご用意してありますので、リラックスした雰囲気でご過ごせます。
- 介護のアドバイスや情報がもらえたり、役に立つ講座も行っています。



◆日程：毎月第2木曜日 ※本年度から開催日が変更となりました。

《平成28年度 日程一覧》

平成28年4月14日(木)	*8月はお休み	12月8日(木)
5月12日(木)	9月8日(木)	平成29年1月12日(木)
6月9日(木)	10月13日(木)	2月9日(木)
7月14日(木)	11月10日(木)	3月9日(木)

◆時間：13:30～15:00

◆場所：横浜市駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム

◆対象：現在、自宅で介護をしている方（または、されていた方）

◆参加費：無料

◆協力：おりづる会（鶴見区介護者の会）

* 日程や場所は変更になる場合があります。来所される方は下記へご連絡下さい。

《お問い合わせ》 横浜市駒岡地域ケアプラザ Tel.570-6601 担当 榎本・一杉

駒岡地域ケアプラザ 地域包括支援センターからのお知らせ②

《平成 28 年度介護予防講座のご案内》

駒岡地域ケアプラザ事業

とにかく 集まれ！『体操広場』

日時：第 2、第 4 月曜日 14:00～15:30

場所：駒岡地域ケアプラザ

多目的ホール

内容：椅子に座って体操
レクリエーション

ひざひざワックン体操
実施中！



とにかく 集まれ！『歌声広場』

日時：偶数月第 3 月曜日 14:00～15:00

場所：駒岡地域ケアプラザ

多目的ホール

内容：ピアノ伴奏のもと、季節の歌や子ども
の頃に歌った歌、懐かしい流
行歌などを思いっきり歌います。



末吉地区センターと共催事業

いきいきサロン(仮)

【協力：上末吉保健活動推進委員会】

日時：第 3 木曜日 10:00～12:00

場所：末吉地区センター 1 階

内容：✿ ハモニカに合わせて歌おう！
✿ 楽しいおしゃべりタイム
✿ 脳トレ体操レクリエーション
✿ ひざひざワックン体操 など



末吉うたひろば

日時：奇数月第 3 月曜日 13:30～14:30

場所：末吉地区センター

2 階中会議室

内容：ピアノ伴奏のもと、季節の歌や子
どもの頃に歌った歌、懐かしい流
行歌などを思いっきり歌います。



平成 28 年度は、この他にも更に介護予防や健康づくりを身近に感じて頂くために、口コモ予防、口腔機能向上、栄養改善に関するプログラム『GoGo 健康！講座』を、年間を通じて全 8 回実施します。

いつまでも自身の足で歩き続けるために、他者と関わり笑い声の絶えない生活を送るために、そのきっかけづくりのお手伝いとして楽しく関わらせて頂きます。

介護予防講座に関する問合せ先：駒岡地域ケアプラザ ☎ 570-6601 担当 前野

ポッチャ交流会

毎月第4土曜日 10時～12時 多目的ホール

幼児から高齢者まで気軽に楽しめるニュースポーツです。

予約不要・飛び入り参加・親子参加OKです。皆様どうぞご参加下さい。



4月23日	5月28日	6月25日
7月23日	8月27日	9月24日
10月22日	11月26日	12月24日
平成29年 2月25日	3月25日	

★1月28日 ポッチャ大会予定 1月21日 大会にむけての練習会開催

お問い合わせ

駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家・仲

ボランティアグループ：駒岡ヘルパー親父会

活動メンバー募集！！

”駒岡ヘルパー親父会”の活動メンバーを募集しています。

高齢者のお一人暮らしの方、高齢者夫婦世帯の方、障害者世帯の方を対象に以下の活動を行っています。

(駒岡・獅子ヶ谷一部・梶山・上末吉・下末吉地区になります。)

●駒岡ヘルパー親父会の活動内容

- 依頼者のご自宅廻り庭の草むしり
- 網戸の張替え
- 家具の移動
- 低木の手入れ
- 電球の交換

※低木の手入れ・・・木の高さは2m50cmまでのものをお受けします。

※活動中に必要な道具(剪定ばさみ等)は、親父会で揃えてお渡しします。

活動は1人で行くのではなく、3名ぐらいで行く予定になります。



毎月メンバー同士の交流と活動の報告をする「定例会」を行っています。

定例会：毎月第2土曜日 9：30～10：30

場所：駒岡地域ケアプラザ 地域ケアルーム

*活動に興味のある方は、是非お気軽に定例会にご参加下さい。

事前に、駒岡地域ケアプラザ 地域交流 氏家までご連絡下さい。

電話：570-6601

