

平成28年5月号

KOCO かあらばん

平成28年5月25日第八十一号発行
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～

子どもの水辺 安全講座



私たちの身近にある川や池。

大人も子どもも、水辺の安全について学んでみませんか？

鶴見川で生き物観察してみよう！

こども達は認定証がもらえるよ♪



(日程) 7月3日(日) 9:30~14:30

9:30~11:30 生き物観察 集合: 鷹野大橋下右岸
*駒岡地域ケアプラザへ移動します。

13:00~14:30 水辺の安全について(駒岡地域ケアプラザ)
*雨天時、午後のみ実施

(対象) 未就園児~小学生の親子15組(小学5・6年生は子どもだけでも参加可)

(参加費) 500円/1人(保険代)

(持ち物) お弁当・飲み物・着替え・タオル

*濡れても良い服装と靴(サンダル不可)

(お申込み先) 駒岡地域ケアプラザ 電話: 570-6601

主催: つるみ“ままっぷ”を作る会

共催: 下流ネットつるみ/流域連携よこはま/駒岡地域ケアプラザ



三ッ池親子ひろば

梶山や三ッ池公園付近にお住まいで、近くで遊びに行けるひろばを探している方、

是非ご参加ください。気軽に参加できるひろばです。

開催日: 6月 13日(月)・7月11日(月)・9月 12日(月)・10月24日(月)・

12月 12日(月) *1回のみ参加でも大丈夫です。

時間: 10:00~11:30

場所: 上末吉三ッ池町内会館(梶山2-27-16)

内容: 手遊び・親子で音楽に合わせてふれあい遊び・絵本の読み聞かせ等

対象: 0~3歳児の未就園児の親子(兄弟児も参加OK)

参加費: 200円

*10月は手作りおもちゃ作りの月で、参加費300円になります。

(お問い合わせ) 駒岡地域ケアプラザ 担当: 氏家・川崎 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。
.....

駒岡の畑で、ジャガイモ掘り

☆親子でジャガイモを掘って、自然を感じてみませんか。

※日 時 6月25日(土) 10:00~11:00

雨天の場合は、26日(日)に行います。

26日も雨天の場合は、27日に順延になります。

※集合場所 駒岡地域ケアプラザ エントランス

(集合時刻9:45)

※自転車はケアプラザの駐輪場へ置いて、

皆さんで歩いて行きますので、ご協力をお願いします。

*場 所 駒岡4丁目の畑

*参加費 450円/1家族(じゃがいも代)

*定 員 15組(先着順)

*対 象 未就園児の親子

(おばあちゃん、おじいちゃんと一緒に◎)

*持ち物 シャベル、軍手、飲み物、汚れても良い服

お申込み先 駒岡地域ケアプラザ

電話:570-6601(担当:氏家・川崎)



第63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?

「東京暮色」(制作:昭和32年)

出 演:有馬稲子・原節子・笠智 衆
山田五十鈴・田浦正巳

日 時:7月 28日(木)
13:30~(13:00開場)

会 場:多目的ホール

上映時間:140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:6月 28日(火) から
申し込み開始です。

電 話:570-6601



ベビーマッサージ教室

~赤ちゃん和妈妈が肌と肌を通じて行う(タッチコミュニケーション)~

ママのあたたかい手で触れることで、赤ちゃんはリラックスし心身の発達や運動機能も高まります。あつという間の赤ちゃんとの時間を、ベビーマッサージを通じて宝物の時間にしてみませんか?

日 時:①6/28(火) ②7/12(火) 10:30~12:00

*1回のみ参加可能

場 所:駒岡地区センター2階 和室

定 員:10組(先着順)

対 象:2~8カ月までの赤ちゃんと保護者

参加費:200円(1回)

持ち物:大き目のバスタオル・赤ちゃんのお気に入りのおもちゃ・赤ちゃんの飲み物(母乳もOK)



講 師:佐藤 英子先生(ロイヤルセラピスト協会認定講師)

内 容:足のマッサージ中心で全身のマッサージを行います。

- 注意事項:
- ・ベビーマッサージは、基本的にオイルを使用しますが強制ではありません。
 - ・予防接種前後24時間は、マッサージを避けましょう。
 - ・授乳や食事はマッサージ1時間前に済ませておいてください。
 - ・当日赤ちゃんは裸になり、おむつも外してもらいますが、強制ではありません。



*お申込み開始は、6月2日(木)~です。

お申込み先:駒岡地域ケアプラザ 電話:570-6601 担当:氏家・川崎



4月行事

お花見週間
3/28(月)～4/2(土)



駒岡第一公園の桜は見事でした！
5、6名のグループに分かれて、散策しました。
春風の中、こどものボールに目を向けたり、桜の
花に手を合わせて喜ばれました。

5月行事

菖蒲湯週間
5/2(月)～7(土)



湯船に香る菖蒲を手にとられる方、かぶとの飾りに
足を止め眺める方、皆さん、それぞれに季節を感じ
られました。

教えて

レクリエーション

～手芸編～

「キルトの

ティッシュケース」

- ① 布を型紙で丸く切る。
- ② 丸の外側をぐし縫いし、
しぼってヨーヨーキルトを作る。
- ③ それぞれカバーになるよう縫いつなげ完成。



～ゲーム編～

「ポン！ぽよよ～ん」 (集中力と上肢運動)

- ① 2チームに分かれ、
お手玉を持つ。
- ② 1人ずつ、かごの風船に
向かって玉を投げる。
- ③ 風船をかごの外に出したチームの勝ち。



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～



「脱水に気をつけて！」



5月は「五月晴れ」という言葉がありますが、実は悪天の方が多いのをご存知ですか。
たまに晴れると、晴れ晴れとした気持ちになるので、すごく良い天気と感じるのでしょうか。

さて、この時期「隠れ脱水」があることに注意が必要です。「蒸す」というのは意外に、発汗の量を
増やし、出た汗が乾くこともできず、体に熱がこもってしまう為、症状が重くなってしまいます。
意識して水を摂るようにしていきましょう。

～昼食中、天ぷらの盛り合わせ
魚のきすを箸でつまんで～

利用者様「ここの魚は活がいいねえ」
スタッフ「?そうですか?」
ふと見ると、その方のきすが箸からこぼれ、
胸の上に・・・
スタッフ「(あっ!落ちてしまった事を・・・?)
そーなんです!ここのは活がいいん
です!」
と、箸をおかりして、胸のきすを天つゆの中へ
入れて、差し上げました。
スタッフ「あらっ!活が良過ぎてつゆの中へ
逃げましたよ!」
利用者様「おっ!本当だ!(笑)」

周囲も明るい雰囲気になりました。
なんて素敵なお方々なんでしょう!

(ある日のデイサービス)

渡る世間は話ざかり



スタッフ「今日は風が強いですね」
利用者A様「風じゃないけど、私も強くなら
なきゃ・・・」
利用者B様「そうね。強くなりたいわね」
スタッフ「皆さん、十分強いと思いますよ」

利用者A様・B様・スタッフ
「アッハッハッ(笑)」
利用者B様「そんなことを言ったら、私はあ
なたより強いわよ。若い頃にスポ
ーツしていたし・・・工場でも働い
ていたのよ・・・」

などなど、強さ自慢の話に変わって
しまいました。
いつの時代も女性は強く、たくましい
ものですね。



《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～ “夕暮れサロン” やってます!

おやつ後に自由参加で行っています。
この週は鯉のぼりのうろこを“折り紙のかぶと”で作
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 甲斐 今朝夫
- ② O型
- ③ 私は自分が好きです。
- ④ 溪流釣りが好きです。



～ お知らせ ～



＜お誕生日週間＞

6/20(月)～25(土)

7/18(月)～23(土)

＜防災訓練週間＞

6/13(月)～18(土)

＜七夕週間＞

7/1(金)～7(木)

＜家族懇談会＞

6/28(火)

～ 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

～ 介護職員募集 ～

駒岡地域ケアプラザでは、デイサービスと一緒に働いてくれる介護スタッフを募集しております。
未経験の方、資格の無い方でも大丈夫!!やる気と元気のある方を歓迎しています!!
詳細は、採用担当(所長:板山)までご連絡ください。 電話:570-6601

～やさしい相続教室～

個別相談会も同時開催！

世間にあふれる相続の誤解を一掃。事例を通じて賢い相続を勉強しましょう。

日時	平成28年6月25日(土) 【講座】13:00～14:30 【個別相談】14:40～
場所	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール 定員30名
内容	節税・高齢者の財産管理・公正証書の作り方・使い方など
講師	税理士 河口淑子氏、司法書士 吉野絵美氏
参加費	無料(定員30名)

相続でもめない!
損をしない!

※個別相談会の事前のお申し込みは、窓口または下記のお電話にてご連絡ください!

【お申込み・お問い合わせ】570-6601 駒岡地域ケアプラザ 担当:一杉・樫本

～配食サービス試食会～

(介護者のつどい)

- 日程:平成28年7月14日(木)
13:30～15:00
- 場所:駒岡地域ケアプラザ多目的ホール
- 内容:配食サービスについての説明及び試食会を行います。
- 対象:介護経験のある方・現在介護をされている方
今後、介護について不安のある方
- 協力:①配食のふれ愛鶴見西店
②宅配クック1, 2, 3
③まごころ弁当鶴見店
- 参加費:無料
定員:20名程度
申込み:窓口もしくは下記までお電話で



～老い支度講座～

- 日程:平成28年7月30日(土)
13:30～15:30
- 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く意味
葬儀費用のトラブル
お墓の選び方 など
- 対象:中高年の方
老い支度に興味のある方
- 講師:一般社団法人
日本エンディングサポート協会
理事/エンディングコンサルタント
直江花子氏
- 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 駒岡地域ケアプラザ 570-6601 担当:樫本・一杉まで

地域包括支援センター 新入職員紹介



4月1日に入職しました生活支援コーディネーターの内野典子です。「二度目の成人式は別人になろう!」…と、不惑を過ぎてから未知の領域に飛び込んだら、はからずも今年度から配置される新しい職種に巡り合いました。すべて手さぐり、日々お勉強です。どうぞよろしくお願いいたします。

GoGo健康！講座

体力アップ実践



膝・腰がいたくて
歩くとツライ

歩けるからだを維持するためにできること…

効果的なストレッチや筋トレとは？

健康を保つ食生活って…？

どうしてお口の健康が大事？

すべての疑問に専門家が

ズバリ！ お応えします！

食欲が…

歯が抜けて
しゃべりにくいし
噛めない…

転んだら…
骨折したら…

全4回 日程と講座内容

第1回 7月23日(土) 14:00~16:00 佐々木病院 コンベンションホール

ロコモ予防① 体力測定&体操指導 (個別相談あり)

／ 理学療法士 栗原秀平氏、福原大祐氏、平田裕也氏

～あなただけの運動プログラムを考えます！～



第2回 8月29日(月) 10:00~11:30 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

栄養改善 / 管理栄養士 長谷川利希子氏

～骨と筋肉を強くする、バランスのとれた食事の提案！～



第3回 9月29日(木) 10:00~11:30 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

口腔機能向上 / 歯科衛生士 安田加代子氏

～豊かな表情、話す、バランス感覚に、口腔機能は欠かせない！～



第4回 10月22日(土) 14:00~16:00 佐々木病院 コンベンションホール

ロコモ予防② 体力測定&体操指導 (個別相談あり)

／ 理学療法士 栗原秀平氏、福原大祐氏、平田裕也氏

～3ヶ月間の頑張りを実感しましょう！～

※回によって曜日・時間や場所が違います。ご注意ください。

※ロコモ予防は、動きやすい服装でお越しください。

対象者 65歳以上・おおむね全回参加できる元気になりたい方

定員 先着20名 **参加費** 無料

受付 6月1日～定員になり次第締め切り **個別相談** 要予約



お申込み・お問合せ：☎570-6601 駒岡地域ケアプラザ 担当：前野・内野

こどもと一緒に
音楽に合わせて、



HAPPY体操！！

様々なジャンルの音楽に合わせて親子で楽しく身体を動かします。
お気軽にご参加下さい。

<日時> ①6月24日(金) ②7月22日(金) *1回参加も可
10:30~11:30

<場所> 多目的ホール

<対象年齢> 1歳半~3歳 *1歳で歩ける子も可能ですが、応相談です。

<内容> 親子一緒に、音楽に合わせて身体を動かすプログラム

<定員> 12組(先着順)



<講師> JDAC ダンス教育指導員/日本体育協会 スポーツリーダー 宮城 美由紀 氏

<参加費> 1回200円(当日集めます)

<持ち物> 水分補給の為に飲み物・スポーツタオル
運動に適した服装でお越し下さい。*当日は、親子裸足になります。

駒岡地域ケアプラザ 担当:氏家・川崎 電話:570-6601

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
- 低木の手入れ
- 網戸の張替え
- 電球の交換
- 家具の移動

※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

夜間のお部屋利用 大募集！



ケアプラザでは夜間もお部屋のご利用ができます。

利用時間帯：月曜日から土曜日（日・祝日を除く）
18：00～21：00（1コマ3時間）

使える部屋：多目的ホール・調理室・地域ケアルーム・ボランティアルーム

ご利用方法：活動内容により利用料金が異なります。下記までお気軽にお問い合わせください。

お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 担当 氏家 電話：570-6601

多目的ホール 地域の集まり、体操、音楽、ダンスなどにご利用いただけます。
約40名までのご利用が可能です。

調理室 各種調理器具がご利用できます。
※食材、調味料などをご用意ください。
多目的ホールと同時利用でお食事会などにご利用いただけます。

ボランティアルーム・地域ケアルーム
地域の集まり、会議などにご利用いただけます。
約15名までのご利用が可能です。

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

富士山と芝桜を見できました。この時期は、本当に気持ちが良いですね。お家の窓を大きく開けて、春の空気を沢山吸いましょうよ。青空を見上げましょうよ。
(A・Y)

ゴールデンウィークに、“三島スカイウォーク”という日本一長い吊り橋に行ってきました。富士山がうっすら見えたので、良かったです。
(M・U)

今年は猛暑になるとの予報を聞きました。花粉症の季節が終わったかと思いきや、夏は間近です。暑さが苦手な私としては見事に予報が外れることを祈るばかりです。
(K・H)