

平成28年7月号

# KOCO かあらばん

平成28年7月25日第八十二号発行

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～

## 男性いきいきシニア倶楽部

最近運動不足だが何から始めたらよいのかわからない。ウォーキングをされていて膝・腰が痛くなってしまった。など何かと身体の不調を感じている方に最適なプログラムです。

日常生活に取り入れやすいストレッチ・筋トレ（玄米ダンベルも使用）簡単なヨガなどを理論的に学んで実践していきます。リズム体操などのダンス要素はございません。

体操教室がはじめての方大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時： 9月7日（水）・21日（水）

10月5日（水）・19日（水）

11月2日（水）・16日（水）

いずれも 14:00～16:00



※6回すべて出席できなくてもご参加いただけます。欠席の際は担当までご連絡ください。

場 所：多目的ホール 指 導：健康運動指導士 根本 裕子先生

募集人数：15名 参 加 費：1回200円（各回毎に集めます）

持 ち 物：動きやすい服装、上靴、飲み物、タオル

お 問 合 せ：駒岡地域ケアプラザ 担 当：氏家・仲 電 話：570-6601



## 体力測定&元気に楽しくケア・ウォーキング

第1部<体力測定> 9:45～11:00

第2部<元気に楽しくケア・ウォーキング> 11:00～11:45

指 導：健康運動指導士/一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会指導員 根本 裕子先生

第3部<測定結果講評> 11:45～12:15 横浜市体育協会阿部氏より結果の見方についての講評

日時：10月6日（木）受付開始 9:30 場 所：駒岡地区センター 体育室

体力測定開始時間：9:45～ 終了予定時間：12:15 持ち物：動きやすい服装、上靴、飲み物、タオル

※計測時に裸足になっていただきますので、脱ぎやすい靴下でいらしてください。

募集人数：40名（先着順） お申し込み開始：9月5日（月）より

お申し込み・お問合せ先：担当 氏家・仲 電 話：570-6601

共 催：駒岡地区・下末吉地区保健活動推進員 協 力：公益財団法人 横浜市体育協会



.....  
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。  
.....



# 余暇支援事業 親子で楽しむクッキー作り



昨年、開催した余暇支援事業を今年も開催します。  
親子で体験するプログラムになります。

対 象： 障がいのある小学生～中学生

\*親子参加です。

\*兄弟、姉妹の参加についても、担当者に相談をお願いします。

日 程：9月 3日(土) 14時～16時

場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

内 容：型抜きクッキーなどを作ります。

参加費：300円/ (保護者と子ども1名)

※兄弟児1名増えると、別途150円頂きます。

持ち物：上履き・飲み物・エプロン・三角巾

定 員：8組(先着順)

申込み：8月3日～開始です。



## お申込み・お問い合わせ先

駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家

電話：570-6601

子どもと一緒に  
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。

<日 時> ① 9月23日(金) ②10月28日(金) ③11月25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。

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



## 6月行事

### 防災訓練週間

6/13 (月) ~ 18 (土)



利用者様は座布団で頭を保護したりと、真剣に参加して下さいました。体感することは、とても大事なことだと思いました。

## 7月行事

### 七夕週間

7/1 (金) ~ 7 (木)



短冊には、願い事を書かれる方、感謝の気持ちを書かれる方、俳句を書かれる方等さまざまでした。七夕と言えば素麺。諸説ありますが、織姫にちなみ、着物を織る機織りに使う白い糸を素麺に見立てて、食べるようになったそうです。

## 教えて

### レクリエーション～手芸編～

7・8月プログラム

#### くじらの小物入れ



- 2色のクラフトテープを使用し、縦・横たがいちがいに編んで、作りあげます。
- 目やシオフキ、尾ビレ、胸ビレをつけて完成。

#### うさぎの壁かけ小物入れ



- フェイスタオルを使用し、耳の部分は糸で結びます。顔には綿を入れ、体の部分には厚紙を入れ、縫いとじます。
- 目や口、飾りをつけて完成。

## 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～

### 「熱帯夜対策」～快適に眠るコツ～

- 入浴は就寝1時間前までにすませよう  
(シャワーではなく、38度～40度くらいのぬるめのお湯 10～15分程度)
- エアコンは寝る1時間ほど前から26度前後で部屋を冷やし、就寝時に27～29度に設定し直す。  
(使用前には窓を開け、熱気を外に逃す) 扇風機は天井に向けて首ふりにします。
- パジャマ(吸湿性や通気性に優れている物)を着て、横向きに寝よう。
- 熱を下げる食べ物をとる。  
(スイカやキュウリ、冬瓜などウリ科の野菜やトマト、ナス、とうもろこし。またバナナ、パイナップル、メロン)  
しっかり休んで、疲れを次の日にもちこさないようにしましょう。



～女性同士のお話しの中で・・・～

利用者A様「いつもお元気で若く見えますね」  
 利用者B様「・・・ありがとうございます」  
 A様「私は大正生まれですが、あなた様は明治の生まれですか？」  
 B様「え！？（驚）」  
 スタッフ「するとB様は、100歳をはるかに越えていらっしゃるんですね（笑）」  
 B様「そんな訳ないでしょう（苦笑）」

女性はいくつになっても、実年齢よりも上に見られることを嫌がるものですね。

ある日のデイサービス

渡る世間は話ざかり



～帰りの車中で～

スタッフ「明日は七夕ですね。」  
 利用者A様「七夕っていうけど、近頃は建物が多くて空も見えない」  
 スタッフ「そうですね。空がとても狭いですよね。」  
 利用者B様「年をとると、外へ出て空を見上げることもできないわ。」  
 スタッフ「そうですねえ・・・」

ほんのささいな会話でしたが、あたりまえにしていた事が年を重ねるとできなくなっていく、その現実に対して少しでもできる事を増やせるよう支援していきたいと改めて考えさせられました。

《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～

園芸レクリエーションとして！



昨年アボガドの種を水栽培していました。  
 室内で育ったアボガドの苗を、鉢へと植え替え外へ。利用者様にも外の空気を感じ、日光を浴び成長を楽しみにして頂けたらと思います。

6/28（火）家族懇談会開催！



「家族懇談会」は年に一度開催しております。  
 今回は、レクリエーションの様子やお風呂場の見学をして頂きました。  
 見学、相談など随時お受けしております。

～ お知らせ ～



＜お誕生日週間＞

8/22（月）～27（土）

9/19（月）～24（土）

＜夏祭り週間＞

8/ 1（月）～ 6（土）

＜敬老祝週間＞

9/12（月）～17（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

～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



# 迷惑な放置空家の問題！

## ～空家予防に遺言・後見制度等の活用の勧め～

現在、日本では少子高齢社会となり、2035年には、65歳以上の一人暮らしの方が1845万人にのぼると言われております。

一人暮らしの方が亡くなると近隣に迷惑な放置空家の問題も発生します。

そこで国は空家等対策の推進に関する特別措置法を成立させました。

今回の講座では、空家問題、遺言、成年後見制度の活用等に対して、セミナー及び無料相談会を実施させていただきます。是非、ご参加ください。

～法律の専門家があなたの質問にお答えします！～

日 程：平成28年8月26日（金）13：30～16：30

場 所：駒岡地域ケアプラザ多目的ホール

参加費：無料

内 容：第1部 講演

「空家問題とは何か及び空家予防に遺言、成年後見制度等の勧め」

第2部 無料個別相談会

司法書士・弁護士・不動産鑑定士・不動産コンサルティングマスター・土地家屋調査士等の専門家による無料個別相談会

講 師：神奈川県司法書士会 空家対策委員会委員長 今戸 晴美氏

定 員：30名程度

対 象：不動産をお持ちで処分に困っている方

近隣に放置空家がありどこに相談してよいかわからない方

相続人が行方不明で遺産分割が出来ない方

相続・遺言・成年後見制度について相談したい方

申込み：窓口もしくは下記までお電話で（個別相談の方は事前にお伝え下さい）

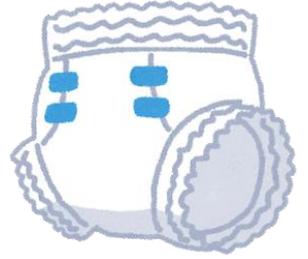
申込み先 駒岡地域ケアプラザ

☎570-6601 担当：榎本・一杉まで



## 紙おむつバンク

# 紙おむつの寄付を募集中



紙おむつバンクとは

地域の方々から御寄付をいただいた紙おむつを、必要とされる方に無償で差し上げる事業です（高齢者用の紙おむつに限ります）。

対象となる方は、「横浜市の紙おむつ給付」を受けておらず、お試して利用してみたい、紙おむつ代の負担が多い方等が対象となります。

窓口にて配布しておりますが、在庫状況によって配布出来ない場合がありますので事前にお電話で確認下さい。

いらなくなったオムツの御寄付をお願いします！

只今、在庫が大変少ない状況なので、ご家庭で不要になった紙おむつ、尿とりパッドなどがありましたら、駒岡地域ケアプラザまでご連絡ください（おむつは未開封の物をお願いします）また、こちらから取りに伺う事はできませんのでご了承ください。



お問い合わせ 駒岡地域ケアプラザ ☎570-6601 担当：榎本



## とびだせ こまきちくん

画：U



# あつまれ！えがお！～駒岡地区育児支援イベント～



保育園による「地域子育て支援」紹介の場です☆

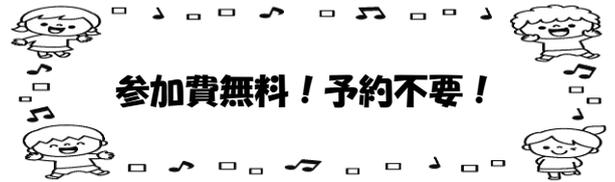
保育士による楽しい遊びのコーナーや育児支援・情報提供などがあります。

ぜひ、ママ友達やこれからママになる方も誘い合ってご参加ください！！

〈日時〉平成28年9月1日(木) 10:00～12:00 (受付は9:45～)

〈場所〉駒岡地域ケアプラザ

(多目的ホール・ボランティアルーム・地域ケアルーム)



参加費無料！予約不要！

※授乳室・オムツ替えコーナーもあります！

## 《コーナー遊び》

- \* おままごと
- \* 絵本
- \* 手作りおもちゃ など…

《主催》 鶴見区役所

## 《お楽しみタイム》

保育士があそびの紹介をします☆

時間 1回目 10:30～  
2回目 11:30～

《共催》 駒岡地区民生委員児童委員協議会・駒岡地域ケアプラザ

鶴見区地域子育て支援拠点 わっくんひろば

## 《相談コーナー》

専門スタッフ(保育士・子育てパートナー・園長等)が相談に応じます・気軽に相談下さい♪

## 《子育て支援サポート》

子育て支援サポートシステムの紹介があります。

《参加保育園》 にじの風保育園・駒岡保育園・末吉いづみ保育園・明日葉保育園駒岡園・鶴見どろんこ保育園  
末吉にこにこ保育園・上末吉百合保育園・鶴見保育園・駒岡こども園

## 《お問い合わせ》

こども家庭支援課…510-1890 鶴見保育園…501-6786 駒岡こども園…584-6488

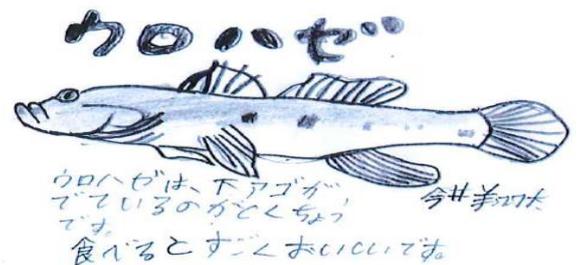
## ～ハゼを捕ってみよう～

鶴見川のハゼ。

釣れるの？捕れるの？

疑問に思ったみんな。実際に捕まえてみよう。

生き物観察もできるよ！



【日程】 9月17日(土) 10:00～14:00 ハゼ釣り

集合：鷹野大橋下右岸 \*荒天中止

【定員】 15組 【対象】 未就園児～小学生の親子 (小5以上はこどもだけの参加可)

【参加費】 300円/人(保険代)

【持ち物】 昼食・飲み物(必要に応じて、釣り具・エサ・着替え等)

\*網・水槽等、貸し出しあります。(釣り具は要相談)

【主催】 つるみ“ままっぷ”を作る会

【共催】 下流ネット・鶴見/流域連携よこはま/駒岡地域ケアプラザ

【申込先】 駒岡地域ケアプラザ 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。

(活動地域は、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

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

**※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。草むしりなどの簡単な作業です。**



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**

## ポッチャ交流会

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。



**日程：毎月第4土曜日(8月27日・9月24日・10月22日・11月26日)**

**10：00～12：00**

**場所：多目的ホール \*申込み不要**

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

「暑い夏」は嫌いではありません。扇風機の風に当たり、ゴロゴロしながら「夏痩せしないかな」とつぶやく私。100%痩せない夏を、今年も過ごしていくのでしょうか。(T・F)

早口ことば「親こまきち、子こまきち、孫こまきち」：地域のみなさまに、末永くめでられますように。こまきちが。(N・U)

鶴見川の生き物観察に行った後、午後は水辺の安全についての勉強会をしました。その後、まだ子ども達は公園に行きたいと・暑くて疲れ気味なのは大人だけでした。(M・U)