

平成28年9月号

# KOCO かおらばん

平成28年9月25日第八十三号発行  
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～

## はじめてのピラティス体験

この度、ケアプラザで「はじめてのピラティス体験」を行うことになりました。  
美しい姿勢を身に着けたい方。肩こり、腰痛などを改善したい方。などなど…。  
身体の不調を整えて「元気で活力のある身体」を手に入れませんか。

### ピラティス (PILATES) とは

良い姿勢を保つための深層筋肉や、背骨・骨盤の骨を意識しながら体の歪みを整え美しい姿勢に改善していきます。  
内臓も正しい位置にもどり、新陳代謝も高まり身体も心も元気になります。

日 時：10月12日(水)・26日(水) ★1回のみ参加もできます。  
いずれも 19:00~20:00 ★18:50には会場にお入りください。  
場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール  
指 導：荒井 鈴代先生 Peak Pilates  
Intermediate Mat Certified Instructor  
Advanced Mat Certified Instructor  
IYC キレイになるヨガインストラクター/元 Tokyo Ballet Theater バレエ団  
募集人数：12名(先着順) 募集対象：地域の方  
※ピラティスは筋力トレーニングです。腰・膝に不安のある方は医師にご相談ください。  
参加費：1回 600円(各回毎に集めます)  
持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル  
※ご自分のヨガマットを持っている方はお持ち下さい。  
お問合せ：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・仲



## 第64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？

### 「あいつと私」(制作：昭和36年)

出演：石原 裕次郎・芦川 いずみ・吉永 小百合  
日時：10月 27日(木) 13:30~(13:00開場)  
会場：多目的ホール 上映時間：105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：9月 28日(水)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。

# 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：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

# ベビーマッサージ教室

日時：①10/11（火） ②11/8（火）

10:30～12:00

\*1回のみ参加可能

場所：多目的ホール

定員：15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）

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。



お申込み先：電話：570-6601

担当：氏家・川崎

# 育児サークル主催フリーマーケット （スマイルキッズ・ももいろうさぎ・ダンボの会）

育児サークルが、育児用品やこどもの洋服、

おもちゃなどを販売する「フリーマーケット」を開催します！！

育児サークルについても情報を聞くことができるので、遊びに来て下さい。

今回は、助産師による育児相談とハンドマッサージを体験できるブースもあります。

無料ですので、買い物の合間にお立ち寄りください。



《開催日》 11月 24日（木）10:00～11:45

\*フリーマーケット

\*助産師によるハンドマッサージ体験・育児相談（無料）協力：すまいるまま

《場所》 駒岡地区センター 体育室

《注意事項》

- ・お車でのご来場は御遠慮下さい。
- ・各自、エコバックをお持ち下さい。
- ・会場内は靴を脱いで頂くので、スリッパと靴袋はご用意致します。各自履いて来た靴は袋に入れてお持ち下さい。
- ・お買物の時はお子さんから目を離さないようにお願い致します。
- ・体育室の中は飲食禁止になります。



お問い合わせ先：駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家・川崎 電話 570-6601



8月行事

夏祭り週間

8/1(月)～6(土)

9月行事

敬老祝週間

9/12(月)～17(土)



ボランティアの方々にご協力頂きました。

(月) フラ レイマカマエ様 (フラダンス)

(火) 杉の子ファイターズ様 (コーラス)

(水) しゃかりきパンダ様 (ジャグリング)

(木) アロハウクレレクラブ 様 (ウクレレ演奏)

(金) 石井様 (手品) (土) ソレイユ様 (オカリナ演奏)

テーブルには、手作りのお花を飾りました。

「これからも、笑顔に満たされ過ごされますように。」

太鼓の音や盆踊り！ワッショイ！ワッショイ！

教えて

## レクリエーション～手芸編～

9・10月プログラム



### スカーフハンガー

- 1 型に合わせて布を切り、間にワイヤーを挟んでボンドで貼る。
- 2 ワイヤーをまとめ、ペップも合わせてねじり、形成しリースに飾る。



### マニキュアの花

- 1 花びらの枚数分、ワイヤーを鉛筆に巻きつけ、広げ、花びら面にマニキュアを塗る。
- 2 飾りをつけたコルク栓を削り、くぼみを作り、花のワイヤーを差し、ボンドで固める。

## 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～

### 腸の中にお花畑がある！？

腸には、1000兆個もの細菌が住みつき、その様相はお花畑のようで、腸内フローラ（花畑）と呼ばれています。細菌の中でもビフィズス菌等は、免疫力アップ、感染予防、消化吸収を助ける等、体調を整えてくれる善玉菌です。では、その善玉菌を増やすためには？

善玉菌の好物の食物を摂ること。大豆類、ごぼう、さつまいも等の繊維の多い野菜やヨーグルト、味噌、チーズ等の発酵食品を多く食べ、善玉菌がいっぱい花咲くようにしていきましょう。



～あるおやつ時間～

〔昼食やおやつは摂取量も体調管理とし、食べなくても残すようお伝えしています。〕

利用者A様がおやつを残されて・・・気づくとなくなっていました。

スタッフ「どなたが・・・？召し上がった方手を挙げて！」

利用者B・C・D様「ハイ！」（と挙手！）

利用者B様「私は半分の半分！」

利用者C様「私も1/4！」

利用者D様「私は1/2よ！こういうおやつ好きなのよ。私、その分来週もっと元気に来るわ！」（と、ガッツポーズ！）

スタッフ「本当はお伝えした通りですよ。お願いしますね。」

利用者A・B・C・D様「ハ～イ！」（笑顔！）

皆様、楽しく過ごして下さいしております。

渡る世間は話ざかり

（ある日のデイサービス）



～帰送前のひととき～

ある男性利用者様が、スタッフの声かけに笑顔で頷きながら、ふと片手をのばしスタッフの肩へ・・・

するとねじれていたエプロンの肩ひもを直して下さいました。

スタッフ「ありがとうございます。」

口数の少ない男性利用者様ですが、何気ない優しさで、スタッフの心を癒して下さいました。



### 《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～



#### テレビとカラオケ機材が新しくなりました！

レクリエーションプログラムの1つにカラオケがあります。カラオケは、字を眼で追う、昔の曲を思い出す、新しい曲を覚える、大きな声を出す、大きな口を開ける等、脳の活性化、呼吸機能、表情筋の維持、若返り等の沢山の効果が期待されます。

「〇〇の曲入れて！」「××ないの？」等皆様、歌って聴いて、笑いありで楽しまれております。

### ～ お知らせ ～



＜お誕生日週間＞

10/17（月）～22（土）

11/21（月）～26（土）

＜運動会週間＞

10/ 3（月）～ 8（土）

＜歯科検診＞

10/24（月）～ 29（土）

＜紅葉狩り週間＞

11/ 7（月）～ 12（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」、「大判タオルケット」、「新品のフェイスタオル」
- ・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

# GoGo健康！講座 後期 全4回

## 実践 ノルディックウォーキング

昨年好評だったノルディックウォーキングを、日々の健康づくりに取り入れて行くことを目的とする講座です。講座終了後は、参加者を中心に自主グループ化を目指します！



【昨年度講座の様子】



第1回 12月17日(土) 14:00~15:30 末吉地区センター2階中会議室

**低栄養予防** ~骨と筋肉を強くする、バランスのとれた食事を！~  
管理栄養士：長谷川利希子氏



第2回 1月21日(土) 14:00~15:30 末吉地区センター2階中会議室

**口腔機能向上** ~豊かな表情、話すバランス感覚にも口腔機能は欠かせない~  
歯科衛生士：安田加代子氏



第3回 2月17日(金) ノルディックウォーキング①

10:00~11:30

第4回 3月3日(金) ノルディックウォーキング②

三ッ池公園パークセンター

理学療法士：宮地秀行氏（横浜ラポール）

（雨天の場合、末吉地区センター体育室）

**対象者** 65歳以上・4回参加できる方

**定員** 先着20名

**参加費** 無料

**受付** 下記にて10月1日~定員になり次第締め切り

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



## とびだせ こまきちくん



# 新しい仲間が入りました！



まずは、お気軽にご相談下さい。

横浜市駒岡地域ケアプラザ 地域包括支援センター

570-6601 または 581-0519 (相談専用)

\*月曜～土曜は午前9時～午後9時。日曜、祝日は午後5時まで(12/29～1/3はお休みです)

\*相談は無料です。電話だけでなく、来所・訪問によるご相談も行っております。

(来所、訪問での相談をご希望の方は、事前にお電話でご連絡をお願いいたします)



## KOCO さくら新聞

### 編集委員大募集！

ひとり暮らしの高齢者の方向けに広報誌「さくら新聞」を年4回発行させていただいております。この度、新たに編集委員のメンバーを募集させていただきたいと思っております。さくら新聞を楽しみにされている方や興味がある方がいらっしゃいましたら、ぜひ一緒に活動してみませんか？ご連絡、お待ちしております！

#### お問い合わせ

駒岡地域ケアプラザ 電話 570-6601

担当：一杉・榎本まで





# 配食グループ ランチ末吉「つむぎ」ボランティア募集



上末吉・梶山・下末吉地域の一人暮らし高齢者や高齢者世帯の為に、お弁当作りと配達するボランティアグループです。料理好きな方や、何か地域で活動してみたい方は、活動のきっかけとして参加をしてみませんか。

・活動日：第1・3木曜日

調理ボランティアは、9：00～13：00/配達ボランティア 10：30～13：00

\*簡単な事務作業をお手伝いして頂ける方も募集中です。

・活動場所：末吉地区センター 料理室・小会議室

・ボランティア対象者 地域の方

(上末吉・梶山・下末吉地区在住以外の方でも可)



\*活動に興味のある方は、

駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 地域交流 担当：氏家までご連絡下さい。

## ”駒岡ヘルパー親父会“の活動メンバー募集

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
- 低木の手入れ
- 網戸の張替え
- 電球の交換
- 家具の移動

※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。

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：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合せください。

お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 担当 氏家 電話：570-660



# 鶴見川を満喫しよう！！ 葛（クズ）とり&リース作り

河原をおおってしまうクズ。  
他の植物が困ってしまうのでみんなでクズを取ろう！  
取ったクズのつるはリースに早変わり♪  
鶴見川の生き物水族館も作るよ！



11月19日（土）10:00～14:00 雨天中止

- 10:00～10:30 河原のクリーンアップ
- 10:30～11:30 クズとり&生き物とり
- 11:30～12:00 生き物水族館作り（鷹野大橋右岸）
- 12:00～13:00 ※河原・駒岡地域ケアプラザで昼食可
- 13:00～14:00 リース・かご作り（駒岡地域ケアプラザ）

対象：未就園児～小学生の親子10組  
（小5以上は子どもだけの参加可）

参加費：300円/1人（保険・材料代）  
持ち物：弁当、飲み物、長袖・長ズボン、軍手  
濡れても良い服装と靴で（サンダル不可）、タオル・着替え等

申込先：駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 地域交流担当

主催：つるみ"ままっぴ"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



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

やってみたいことはたくさんあるけど、なかなか行動に移せない。そんなことはありませんか？私はそんなことだらけです。反省して、来年から必ずやろうと！  
(K・H)

利用者様がおっしゃいました。「いつも先祖様に感謝、家族に感謝、全ての物や人にも感謝しています。」皆さんは、できますか。結構難しいですよ。こういったことを、若い世代へ伝えることが大切なように思います。  
(A・Y)

今年はいくつか台風が発生して、天気予報で進路を確認してました。地域交流の仕事を始めてから、天気予報を見る回数が増えました。  
(M・U)