

平成28年11月号

# KOCO か <sup>しあわせ</sup> 瓦らばん



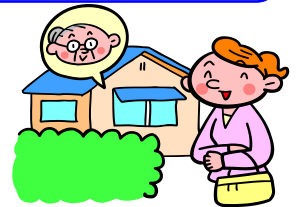
～安心して幸福に暮らせる町を目指して～

平成28年11月25日第八十四号発行  
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/

## 配食ボランティアグループ ランチ末吉「つむぎ」

配食ボランティアグループ ランチ末吉「つむぎ」が、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調理室で、調理し配達します。  
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>  
<<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方、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

駒岡地域ケアプラザ 電話: 570-6601

## たのしく歩いて 毎日健康 熊野神社初詣 ウォーキング!

毎年恒例となりました、熊野神社・横溝屋敷をめぐるウォーキングを開催します。  
メンバー同士でお話しながら歩く楽しいウォーキングです。  
急な坂道はほとんどない平坦な道なので、坂道が苦手な方でも安心してご参加いただけます。  
※但し、熊野神社に昇る際階段もしくは坂道を利用します  
普段からウォーキングをしている方はもちろん、そうでない方もお気軽にご参加ください。



日時:平成29年1月17日(火)10:00～12:00

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

受付開始:9:45～

集合場所:駒岡地域ケアプラザ エントランス

<ウォーキングコース> 約4キロメートル(ほぼ平坦な道)

ケアプラザ出発→トレッサ(トイレ休憩)→熊野神社→横溝屋敷→トレッサ南館解散

持ち物:飲み物・タオル・歩きやすい靴・動きやすい服装

対象者:60歳以上の方 募集人数:先着20名

お申込み受付開始:11月24日(木)から

お問合せ先:駒岡地域ケアプラザ 担当:氏家 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。  
.....



## 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、ふれあい遊びや赤ちゃんの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：1/23(月)・2/2(木)・3/2(木) ※3回参加OK / 1回のみ参加もOK

時間：10:30~11:30 場所：駒岡地域ケアプラザ多目的ホール

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)

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

申込み受付開始日：12月1日(木)~ \*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)



### 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

<ままほっとるーむ>とは、

子育て中のお母さんが、お子さんと少しの時間離れて、先輩ママ達と情報交換したり、友達作りができる居場所の事です。

活動日：毎月第2金曜日 (4・8・1月はお休み) 10時~12時

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
- こどもの保育見守り(10時15分~11時)  
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大丈夫です。

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

## KOCOパソコンひろば 1月~2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?

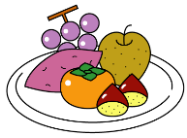
対象：パソコン初めての高齢者 募集人数：3名

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：電話：570-6601 担当：氏家



## 10月行事

### 秋の大運動会週間 10/3(月)～8(土)

#### ～プログラム～

- ・開会式
- ・選手宣誓
- ・ラジオ体操
- ・五輪送り
- ・かみかみ競争
- ・スタッフ競技  
(しりずもう)
- ・応援合戦
- ・玉入れ
- ・みんなでダンス
- ・閉会式



それぞれ紅白のハチマキをきりりと締め、皆さん力を合わせながら笑ったり、悔しがったり、素敵な表情を見せて下さいました。

職員競技にも元気に声援やアドバイスを送って下さいました。

最終日には、所長も一緒に競技に参加して、とても楽しい運動会になりました。



## 11月行事

### 紅葉狩り 11/7(月)～12(土)

鶴見区馬場町にある花木園に行ってきました。園内での池では、沢山の鯉が泳いでおり、その大きさに驚き、見入ってしまいました。秋の空気を感じながらの散歩でしたが、もみじやススキ、十月桜や黄色の小菊などを見て周り、穏やかな時間を過ごしてきました。



## 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～

### 「冷えは万病のもと」～ぽかぽかからだになるために～

冷えによって血行や代謝が悪くなり、免疫力が低下することによって様々な症状や病気にかかりやすくなります。そこでからだを温める方法をご紹介します。

- ① 朝起きたらまず、「体温より少し高い白湯」を1杯飲みましょう。
- ② 足首を回す・・・日常的に回してみましょう。
- ③ 足湯・・・普段の入浴温度より、2℃ぐらい高い熱めのお湯にくるぶしが隠れるくらいの深さで6、7分。足がほんのり赤くなるようにします。
- ④ 目を温める・・・熱いお湯で絞ったタオルを使ったり、冷たいタオルでも電子レンジで温めたものを使います。タオルを強く目に押し付けないようにしましょう。



## 教えて

### レクリエーション～手芸編～ 11・12月プログラム

#### <つるし飾り>

型紙通りに切った牛乳パックに和紙を貼って作った飾りを、一連のヒモに6～7個つけます。



#### <てまりちゃん>

切り込みの入った発砲スチロールの球体に布を押し込む。紐やりぼん等で飾りつけをします。



## 《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～

### 「歯科検診」10/24(月)～29(土)

年に一度、鶴見歯科医師会、福祉委員会の先生方のご協力により、歯科検診を行っています。(希望された方のみ行いました)日頃気になっていることを質問したり、義歯や舌のケアについても、アドバイスを頂きました。



### 渡る世間は話ざかり～ある日のデイルーム～

女性利用者様のみならず、男性利用者様までも、洗濯物を畳むお手伝いをして下さいます。男性利用者様「こっちだ！こっちだ！」と、手招き。スタッフ「〇〇さんも畳んで下さるのですか？」男性利用者様「俺はやらないよ(笑)」

洗濯物を近くの女性利用者様へと渡されました。内気な女性利用者様の代わりに、スタッフに声をかけてくださったのです。畳むことでなくても素敵な仕事をして下さいます。



### 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 神保 且博 (ドライバー)
- ② B型
- ③ 最近歌っていないですけど、「カラオケ」
- ④ 真面目なところ



## ～ お知らせ ～

#### <お誕生日週間>

12/12(月)～17(土)

1/23(月)～28(土)

<クリスマス忘年会週間> 12/22(木)～28(水)

<年内最終営業日> 12/28(水)

<年始営業日> 1/4(水)

## ～ 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」、「新品の白色のフェイスタオル」
- ・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

# 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、  
介護の苦勞や悩みを気軽に  
話せます。

お茶とお菓子をご用意して  
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  
も行なっています。

◆開催日：毎月第2木曜日（次回 12月8日 次々回 1月12日）

◆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、自宅で介護をされている方（また、されていた方・介護について不安のある方）

◆参加費：無料

◇協力：おりづる会（鶴見区介護者の会）

【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

## 二つ池ほっとサロン

家族や友人に話しにくい介護の苦勞や悩みを気軽に話してみませんか？  
一般のお宅の居間で行われるリラックスタイムにぜひお越しください。

【開催予定】 1月25日（水） 3月22日（水）



◆時間：10:00～12:00

◆場所：鶴見区獅子ヶ谷（井上さま宅）※詳しい住所は下記お電話にてお問い合わせください。

◆対象：現在、自宅で介護されている方（また、されていた方・介護について不安のある方）

◆参加費：100円（茶菓子代）

◇協力：寺尾地域ケアプラザ／馬場地域ケアプラザ／鶴見区役所／おりづる会（鶴見区介護者の会）

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



師岡コミュニティハウス・樽町地域ケアプラザ・駒岡地域ケアプラザ共催事業

# わかりやすい 介護のイロハ



介護の相談窓口で働く人  
から・学んで、  
不安を解消しましょう



- ・開催日時：①1月14日・②21日・③28日（土曜日）全3回  
13:00～14:30
- ・開催会場：師岡コミュニティハウス 集会室
- ・募集方法：電話 or 来館受付による**先着順**  
12月21日（水）午前10時から師岡コミハで受付
- ・募集対象：成人 30名 ☎ 045-534-2439
- ・参加費：無料
- ・内容：① 介護保険の基礎知識  
② こんな時どこに行けばいいの（地域ケアプラザとは）  
③ 高齢者施設ってどんな種類があってどんな所なの等



横浜市 師岡コミュニティハウス  
〒222-0002 横浜市港北区師岡町700番地  
トレッサ横浜 南棟3階 ☎ 045-534-2439

## 第65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？

「男はつらいよ 寅次郎相合傘」(制作：昭和50年)

出演：渥美 清・倍賞千恵子・船越英二・浅丘ルリ子  
日時：平成29年1月 26日(木) 13:30～(13:00開場)  
会場：多目的ホール 上映時間：90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：12月 15日(木) から 申し込み開始です。 電話：570-6601



## 男性の料理サークル「駒寿会」メンバー募集！

60歳以上の男性だけの料理サークルです。

14年続いていて、楽しい仲間たちと主に家庭料理をつくっています。(難しい料理は作りません)家庭料理の食材は、家庭の冷蔵庫にあるもので作れる料理で楽しんでいます。

今回、2名の方を募集致します。

【活動日】毎月第1・3金曜日 9:00～12:00

【活動場所】駒岡地域ケアプラザ 調理室

【参加費】600円(1回)・お米代2,000円(年)

\*活動日9:30に、事務所にきて頂ければ見学可能です。

【お問合せ先】駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家 電話：570-6601



## 寄せ植え教室

隠し球根を使った初春の寄せ植え



今年度第2回目の寄せ植え教室です。

今回は初めての試みで、春のチューリップ・クロッカスの球根を花の苗と一緒に植えて、春にはまた違った鉢植えを楽しめます。春に向けて、お庭やベランダで楽しく育ててみませんか。

ご指導は グリーンアドバイザーの田中 玲子先生。

とっても丁寧に教えて下さいますので園芸が初めての方でも安心してご参加いただけます。

日時：平成29年1月16日(月) 10:00～12:00

場所：多目的ホール

ご指 導：グリーンアドバイザー 田中玲子氏

材 料 代：1500円

持 ち 物：汚れてもよい服装・エプロン・作品を持ち帰る袋(中)

対 象 の 方：地域の方

募 集 人 数：先着16名(お申し込みのない方の急なご参加はできません。)

お申し込み開始：12月19日(月)～先着順です。定員に達した時点で締め切ります。

お申し込み先：駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601

\*当日の駐車場のご利用はできません。

また、宅配などのご用意もありませんのでご自分でお持ち帰りいただきますようお願い申し上げます。

# ”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
- 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**

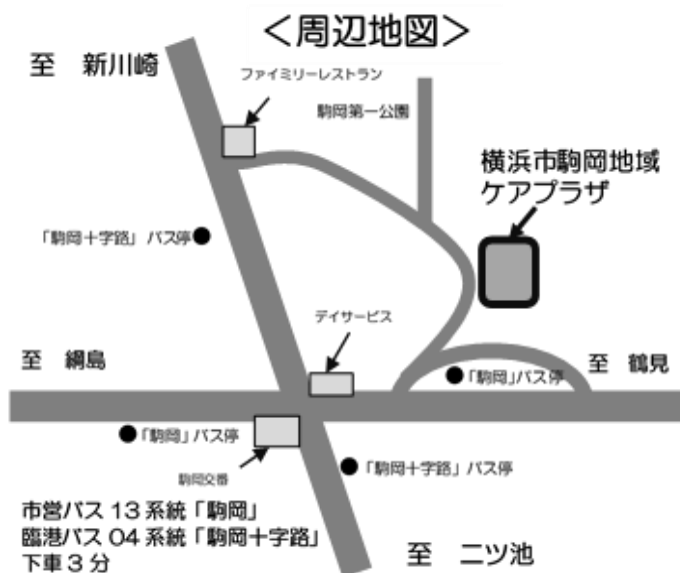
## 駒岡消費生活推進員事業 落語で学ぶ悪質商法

落語をきいて、分かりやすく悪質商法を学ぶことができます。古典落語もあります。駒岡消費生活推進員の活動PRの時間もあり、寸劇を披露します。



- 【日 程】 平成29年1月24日(火) 10:00~12:00
- 【場 所】 多目的ホール
- 【講 師】 悪質商法などをテーマにした落語で人気を集めている みそか家 越さん氏
- 【定 員】 30名(先着)\*申込制
- 【参加費】 無料
- 【主催】 駒岡地区消費生活推進員
- 【お申込み先】：駒岡地域ケアプラザ 担当：地域交流 氏家 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

日本橋の福德神社で「芽吹き守」をいただいでから早二年。ご利益あったような、芽から育ってないような。伸びよ自分！  
 (N・U)

千葉へみかん狩りに行きました。同じ農園でさつまいも掘りもやっていたので、まとめて狩って掘って食べて。秋のおもむき満載の一日となりました。  
 (K・H)

今年は楽しく過ごせたかなあ。来年も楽しく過ごせるかなあ。とりあえず「我が家の大掃除を年内に終わらせる」と目標を立てる私です。  
 (T・F)