

平成 29 年 1 月号

# KOCO か しあわせ ねらばん



～安心して幸福に暮らせる町を目指して～

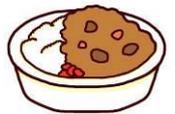
平成 29 年 1 月 25 日 第八十五号発行  
社会福祉法人 横浜鶴声会  
横浜市駒岡地域ケアプラザ  
発行責任者: 所長 板山 重樹  
〒230-0071 鶴見区駒岡 4-28-5  
TEL 570-6601 FAX 570-6602  
Email: komaokacp@y-kakuseikai.or.jp  
http://www.y-kakuseikai.or.jp/kococp/

新年明けましておめでとうございます。  
皆様におかれましては、良き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
駒岡ケアプラザは今年開所 15 周年を迎える節目の年となりますので、地域の期待に応えられるよう、より一層努力していく所存です。  
本年もよろしくお願い申し上げます。

所長 板山 重樹・職員一同



## 第9回 丘の上春祭り



開催日: 3月18日(土)・19日(日) \*地域ケアプラザは18日のみ開催します。  
時間: (18日) 10:00~17:00 ・(19日) 10:00~15:00  
会場: 駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター  
主催: 駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター/ 協力: 駒岡地区連合会・鶴見区障害者団体連合会

☆駐車場 (10:30~売切れまで)  
おもちつき・焼きそば・カレー・  
フランクフルト・豚汁・くだもの・  
田舎みそ等  
(おもちは食券販売 10:15~です)

☆テイクホール 10:00~13:00  
「鶴見区薬剤師会 お薬相談ブース」  
\*お薬手帳お持ちの方はご持参下さい。  
「鶴見区歯科医師会 歯科相談ブース」

☆裏駐車場 10:00~12:00  
「移動展示車」  
お気軽に福祉用具の体験展示会を開催します。

☆エントランス  
・10:00~売切れまで  
クッキー(あたま会)・御煎餅(駒岡更生保護女性会)  
・12:00~売切れまで  
肉まん等販売(協力:日清医療食品)  
・10:00~14:00  
つるっこ(障害児団体連合会) 自主製品販売

☆多目的ホール (食事スペース)  
10:00~14:00 大正ロマン喫茶  
その他、ネジカメ同好会の写真展示をやっていきます。



\*プログラムは予告なく、変更する場合がございます。ご了承下さい。

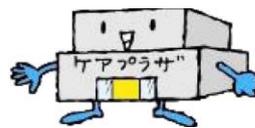
開館日(年末年始以外) 月~土 9:00~21:00 日・祝日 9:00~17:00 TEL 570-6601 FAX 570-6602  
\*車での来館はご遠慮下さい。但し、身体的な理由で車での来館を希望される方はご相談下さい。

# 平成29年4月1日から地域ケアプラザの利用方法が新しくなります！！

横浜市内すべての地域ケアプラザは、平成29年 4月1日以降に地域ケアプラザを利用しようとする場合は、原則として、新しく団体登録が必要となります。

※予約は最大3カ月前：平成29年1月4日～

≪団体登録区分例≫



- ・福祉保健活動団体（団体Ⅰ） →福祉支援を目的とする地域住民の自助活動及び支援活動、または、地域の支え合いを目的とした活動に直結し、福祉保健活動の担い手として活動する団体と言えます。
- ・福祉保健協力団体（団体Ⅱ） →自らの生活環境等の向上のために活動している団体であって、福祉保健活動、地域貢献活動等のためのボランティア活動を実施している団体を言います。
- ・目的外使用団体（団体Ⅲ） →団体Ⅰ及び団体Ⅱに区分されない施設の利用が認められる地域住民で構成された団体を言います。

その他、詳細は、駒岡地域ケアプラザ 地域交流職員にお問合せ下さい。電話：570-6601

## 「さわやか3B」メンバー募集

明るく楽しく活動しています「さわやか3B体操」。新たにメンバーを募集いたします。楽しい音楽に合わせて、特別な道具（3B…ボール、ベル、ベルター）を使った全身運動にチャレンジしてみませんか？

日 時：毎月第2・4水曜日 13:30～15:00

場 所：多目的ホール

持ち物：動きやすい服装・運動靴・飲み物

対象者：地域の方 募集人数：5名

費 用：1000円/月

※月はじめに集金します。

※月1回の参加でも同じ金額です。

※初回の見学のみ無料になります。

お問合せ：電話 570-6601 担当 氏家

## 子育て応援 すえよしサロン

NPO 法人ポケットさんの工作やパネルシアター等があり、後半ママ同士の情報交換の時間です。

日 時：毎月第2水曜日 10:00～12:00  
(平成29年 2/8・3/8)

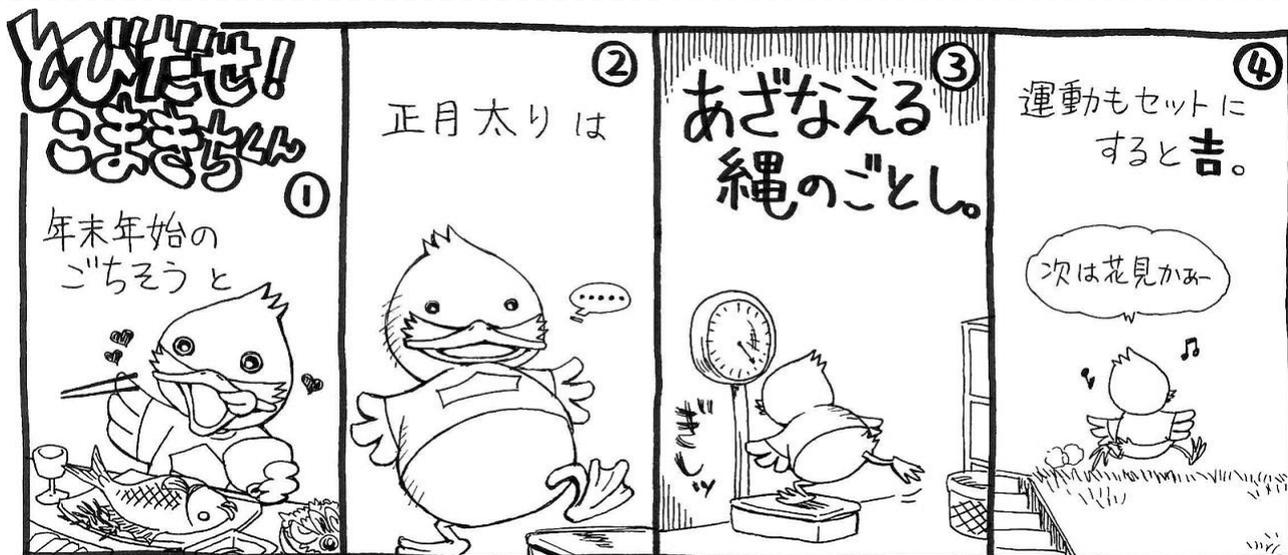
場 所：末吉地区センター和室

対 象：0～3歳児とその保護者 12組

費 用：100円/1回

お申込み先：末吉地区センター

電話：572-4300





## ～2017 新年明けましておめでとうございます～

お正月は、天気にも恵まれ、暖かく晴れやかな  
始まりとなりました。今年も、笑顔あふれる毎日  
送られますように。酉年なので、飛躍の年となるよう  
頑張ってお参ります。  
今年も変わらぬご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。  
職員一同



## 年末行事 クリスマス忘年会 12/22 (木) ～28 (水)



ボランティア皆様のご協力により、「大きな声」「明るい笑顔」が見られました。



職員と利用者様で「グラスタワーゲーム」「ひげダンスショー」「サンタのプレゼント」等も楽しく行いました。

## 教えて レクリエーション

### ～手芸編～



#### 干支の置物と起き上がりこぼし

- 1 紙粘土で形を作り、色を塗る。
- 2 中に鈴をつるして、敷物と札を作り完成。



#### 写真スタンド

- 1 厚紙に選らんだ布を貼る。
- 2 飾る物を選び、枠に貼り、オリジナルのスタンドの完成。

### ～ゲーム編～



#### ふんわり雪合戦

線の上に雪だるまに見立てた白色の風船を置く。両側からお手玉を投げ合い、相手側へより多く雪だるまを押し入れたチームの勝ち。

女性利用者様との入浴前のひととき  
数名の方が服を脱ぎながら・・・

スタッフ A 「B 様のパンツ大きくていいですね。おへそが隠れて！」

利用者 B 様 「そーお？」

スタッフ A 「私も大きいパンツ欲しいなぁ！」

利用者 B 様 「あら、A さんはそんなに小さなパンツを履いてるの!？」

(スタッフ A 赤面！)

みんな「ワッハッハッ〜(o^o)」

何気ない会話でしたが、アットホームな楽しい時間になりました。

～帰りの車中で～

利用者 A 様 「ここに来ると1日があったという間で・・・」

利用者 B 様 「ほんとね・・・」

利用者 A 様 「また、お互いに頑張りましょうね。」

利用者 B 様 「頑張るしかないわね。また、お会いしましょう。」

励まし合いながら、デイ利用日を楽しみにしてくださっている御利用者様。人とのつながりが元気につながっているのだと感じられました。

(ある日のデイサービス)

渡る世間は話ざかり



### 《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～

昨年末、講師に駒岡消防出張所長を迎え、全職員で AED 研修を行いました。

改めて地域拠点という意識を強く持つことができました。



### 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 仲宗根 良太
- ② O 型



- ③ 全国高校サッカー選手権大会でゴールを決めた。
- ④ サッカー青年です。出身地は沖縄県。好きな言葉は「なんくるないさ」です。一生懸命頑張ります。

## ～ お知らせ ～



＜お誕生日週間＞

2/20 (月) ～ 25 (土)

3/20 (月) ～ 25 (土)

＜節分週間＞

2/1 (水) ～ 7 (火)

＜ひな祭り週間＞

3/1 (水) ～ 7 (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」、「大判タオルケット」、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

平成 28 年度介護予防普及啓発講座

みんなで取り組もう！



ひざひざ  
**ワックくん体操講座**  
【ひざ痛予防体操】

いつまでも自分の足で歩き続けるために、出来ること！



膝の痛みを我慢して生活していると、活動の範囲が狭くなり、いろんな楽しみまで我慢することになってしまいます。

ひざ痛を予防したり、痛みを軽減する方法を学んで、日々の生活の中で生かして行きませんか？

楽しみを満喫し、豊かな人生を実現していきましょう！



**日 程：3月 14日(火)**

**時 間：10:30~12:00**

**場 所：駒岡地区センター 1階体育室**

**指導者：健康運動指導士 黒田恵美子氏**

**内 容：ひざひざワックくん体操**

と

生活の中で出来る体操・筋トレ

**対 象：地域の方どなたでも**

**持ち物：タオル・飲み物・室内履き（動きやすい服装）**

**申込み：下記連絡先へ、お申し込みください。**

**定 員：80名**

**参加費：無料**



# 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、事務所に来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

## ”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。

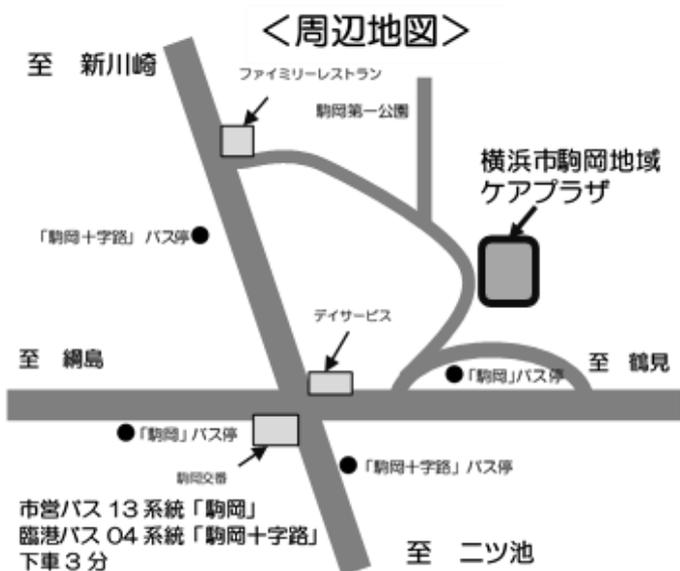
定例会:毎月第2土曜日 9:30~10:30 場所:地域ケアルーム

\*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

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…KOmaoka COmmunity care plaza(駒岡地域ケアプラザ)の略です。



### 編集後記

年末に大掃除をして、捨てられなかった物を捨て、部屋の模様替えをしました。年が明け初詣のおみくじは、なんと大吉。きつと今年は、「素晴らしい年になるぞ!」と心に秘めて歩いています。(A・Y)

明けましておめでとございます。今年も鶴岡八幡宮にお参りに行きました。今年もよろしくお願い致します。(M・U)

毎年お正月のお餅は、実家ですいたものが送られてきます。昔の家電の自動餅つき機「もちっこ」をご存知ですか?実家ではまだまだ現役で美味しい餅を作ってくれます。(N・A)