

平成 29 年 3 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～

## 第9回「丘の上春祭り」に ご来場頂きありがとうございました。

平成 29 年 3 月 25 日第八十六号発行  
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/

昨年と同じく晴天に恵まれて、来場者数は延べ 3,584 人もの方々にご来場頂きました。3月で、駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センターは開所 15 周年を迎え、あわせて式典も行いました。

今年はデイホールを会場に、鶴見歯科医師会・鶴見薬剤師会の相談ブースや福祉用具の展示など多くの方に体験して頂きました。エントランスでは、作業所の自主製品やおせんべい、お茶、クッキーなどの販売がありました。外の駐車場では、おもち・焼きそば・カレー・フランクフルト・豚汁・花豆などの加工品も販売しました。

町会の方々、ボランティアの方々、今年もご協力頂き、ありがとうございました。

ケアプラザ職員一同



ちょこっとお手伝いしたい方！  
手縫いならできるかも・・・という方！

## 手芸ボランティア 募集



日 時：毎週金曜日 10時～12時

\*毎週来るのが難しくても大丈夫です。途中退席もできます。

場 所：ボランティアルーム

対 象：手縫いできる方。地域の活動に参加したい方。

活動内容：デイサービス利用者の誕生日プレゼントを手縫いで作ります。  
ケアプラザ内で使用する雑巾や布巾を手縫いで作ります。

お問合せ：電話 570-6601 担当：氏家



.....  
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。  
.....



# 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良いのかわからない。

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）簡単なヨガなど理論的に学んで実践していきます。体操教室が初めての方大歓迎！皆様のご参加お待ちしております。

## 日時 前期

4月5日（水）、4月19日（水）  
5月3日（水）、5月17日（水）  
6月7日（水）、6月21日（水）

## 日時 後期

9月6日（水）、9月20日（水）  
10月4日（水）、10月18日（水）  
11月1日（水）、11月15日（水）

※参加を希望される方は担当者までご連絡ください。（お申込みは、前期のみ、後期のみ、両方でも構いません）全12回出席出来なくてもご参加いただけます！  
お申込み後、当日欠席される場合は担当者までご連絡をお願いします。

時間：13：30～15：30 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：20人（先着順）  
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・宮本

電話：570-6601



## KOCOパソコンひろば 5月～6月コース参加者募集！

対象：パソコン初めての高齢者  
募集人数：4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）  
場所：ボランティアルーム  
お申込み：570-6601



## 第66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？ 「時代屋の女房」

出演：渡瀬恒彦・夏目雅子（制作：昭和58年）  
日時：4月27日（木）  
13：30～（13：00開場）  
会場：多目的ホール 上映時間：97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：3月30日（木）から開始です。  
電話：570-6601 担当：氏家・宮本





## 2月行事

**節分週間**  
**2/1 (水) ~7 (火)**



今年も鬼が大あばれ！皆様「鬼は外！福は内！」のかけ声も忘れ、夢中になって豆（玉）をぶつけられていました。今年の年男様は3名、年女様も3名いらっしゃいました。

## 3月行事

**ひな祭り週間**  
**3/1 (水) ~7 (火)**



足を止め「きれいね～」と飾りを見入る方もいらっしゃいました。夕暮れサロンでは、「灯りを「つけましょ、ぼんぼりに～♪」と合唱です。

## 教えて

## レクリエーション～手芸編&飾り編

### しだれ桜 (3月・4月プログラム)



<作り方>

- ① ワイヤーにフローラテープを巻き、フラワービーズを通します。
- ② 幹を作り、オアシスの入った鉢に差し込みます。
- ③ コーヒーかすを、オアシスの上と幹に貼りつけ枝を整えたら完成です。

### お花紙で春満開！！



午前中や午後に誰でも参加できるレクリエーションです。脳トレーニングや手指を動かすことを目的として、デイサービスの飾り作りにご協力頂いております。

## 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～

### 「乾燥肌の人が増えてます！！」

皮膚は、有害物質の侵入を防ぐと共に、体の水分の喪失を防ぐ働きをします。栄養不足になると、皮膚の保湿力が低下します。

カサカサ肌からかゆくなり、発疹になるともう立派な乾燥肌！その予防には、良質なタンパク質が一番。豚肉・豆乳・納豆など。また緑黄色野菜も肌の保湿力をアップしてくれます。南瓜・ブロッコリー・小松菜などもしっかり食べて、玉の肌を維持していきましょう！



朝のお迎え時、利用者様が乗車され・・・

利用者 A 様「スタッフ A さんが、朝のお迎えなんてびっくりよ。」  
利用者 B 様「私も。あらっと思って嬉しいわ〜。」  
スタッフ A「いやあ、私も久しぶりのお迎えで緊張していますよ。今日も一日宜しくお願いします〜！」  
利用者様が職員を励まし、元気づけて下さいます。  
そしていつも、明るい朝が始まります。



渡る世間は話ざかり

(ある日のデイサービス)

入浴前脱衣中に・・・  
利用者 A 様「服を脱ぐの？」(戸惑っている様子)  
スタッフ「体重も測らせて頂きたいので・・・」  
利用者 A 様「これも脱ぐの？」  
スタッフ「そうですね、お願いします。」  
どこまで脱ぐのかと不安気な A 様に・・・  
利用者 B 様「全部脱ぐのよ。ここはね、来たら皆お風呂に入るのよ。」  
と、A 様の方に手を添え・・・にっこり(^O^)  
  
その後は、A 様も B 様も気持ち良く入浴して下さいました。  
デイサービスの温かい雰囲気は、利用者様同士により作られております。

### 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 永野裕子 (介護職)
- ② AB 型
- ③ たくさん食べれること



- ④ 勤めて1ヵ月が過ぎ、まだまだ至らない所があると思いますが、よろしくお願い致します。

### 《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～

囲碁



習字



午後のレクリエーションでは、ボランティアのご協力により、幅広いプログラム提供しております。

### ～ お知らせ ～



＜お誕生日週間＞

4/17 (月)～22 (土)

5/22 (月)～27 (土)

＜お花見週間＞

3/27 (月)～4/1 (土)

＜菖蒲湯週間＞

5/ 3 (水)～9 (火)

＜おやつ作り週間＞

5/15 (月)～20 (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(火曜日、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」  
\* 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 29 年度介護予防講座のご案内》

## 駒岡地域ケアプラザ事業

### とにかく 集まれ！『体操広場』

日時：第 2、第 4 月曜日 14:00～15:30

場所：駒岡地域ケアプラザ

多目的ホール

内容：椅子に座って体操  
レクリエーション

ひざひざワックン体操  
実施中！



### とにかく 集まれ！『歌声広場』

日時：偶数月第 3 月曜日 14:00～15:00

場所：駒岡地域ケアプラザ

多目的ホール

内容：杉の子ファイターズのリードで、  
季節の歌や子どもの頃に歌った  
歌、懐かしい流行歌などを思いっ  
きり歌います。



どろんこサークル・下二健康クラブに続く  
元気づくりステーション 3箇所目！

### すえよいきいきサロン

日時：第 3 木曜日 10:00～12:00

場所：末吉地区センター 1階

内容：✿ ハモニカに合わせて歌おう！  
✿ 楽しいおしゃべりタイム  
✿ 脳トレ体操レクリエーション  
✿ ひざひざワックン体操 など



## 末吉地区センターと共催事業

### 末吉うたひろば

日時：奇数月第 3 月曜日 13:30～14:30

場所：末吉地区センター

2階中会議室

内容：ボランティアのピアノ伴奏に合  
わせて、季節の歌や子どもの頃に歌  
った歌、懐かしい流行歌などを楽  
しく歌います。



平成 29 年度は、この他にも更に介護予防や健康づくりを身近に感じて頂くために、口コモ予防、口腔機能向上、栄養改善に関するプログラム『GoGo 健康！講座』を、2カ所で開催します。

今年度から、より身近な場所で介護予防の講座に行けるよう、地域の自治会館などをお借りして、場所を変えて開催していく予定です。お近くで開催の折にはぜひご参加ください。

介護予防講座に関する問合せ先：駒岡地域ケアプラザ ☎ 5 7 0 - 6 6 0 1 担当 前野 荒井

## 介護者リフレッシュサロン

家族や友人に話しにくい、介護の苦勞や悩みを気軽に話せます。

お茶とお菓子をご用意しますので、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てもらえたり、役に立つ講座も行なっています。

○お知らせ：H29年度より隔月（偶数月）開催となります！

◆開催日：第2木曜日（次回4月13日 次々回6月8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 一杉・樫本

## 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。



○お知らせ：H29年度は隔月（奇数月）開催です！

◆開催日：第4水曜日（次回5月24日 次々回7月26日）

◆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 樫本・一杉

## 地域包括支援センター 新入職員紹介



1月16日に入職しました、主任ケアマネジャーの高橋栄子です。  
8年振りに鶴見区で、また仕事をさせて頂くことになりました。  
今までの経験を活かしつつ、新たな気持ちで一から頑張りたいと思います。  
どうぞよろしくお願いいたします。

# 夜・ピラティス教室

昨年行った「はじめてのピラティス体験」を、今年度も開催します。  
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ることなのでしょう。次第に体の変化に気付くことができるようになります。

日 時：5月10日(水)・24日(水)・6月14日(水)・28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：荒川 鈴代先生  
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：15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持って来ていただいてもよいです。

お申込先：4/5~申込みできます。駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・宮本 ご連絡先：570-6601



## 活動メンバー男女募集中！！

### ボランティアグループ：駒岡ヘルパー親父会(名称変更予定)

平成21年度からボランティア活動開始して、8年になります。

活動が定着していき、利用者数も増えています。活動メンバーが年齢を重ねて少し減っている現状があります。平成29年4月~男性だけでなく女性のボランティアも募集します。

利用者の方達は高齢者のお一人暮らしの方、高齢者夫婦世帯の方、障害者世帯の方の個人宅になります。

対象の方のお住まいは、駒岡・獅子ヶ谷一部・梶山・上末吉・下末吉地区になります。

#### ●活動内容

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



#### ◎女性にお願いしたいこと

- 草むしり
- 剪定で出たごみをまとめる
- 活動中に利用者の方のお話し相手

※活動に必要な道具(剪定ばさみ等)は、会で揃えてお渡します。

定例会：毎月第2土曜日 9:30~11:00

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、お気軽に定例会に出席お願いします。

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

# 利用者募集中！！

## 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」では、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、配達しています。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 担当：氏家

電話：570-6601

## 転倒骨折予防体操(サルビア会) 会員募集!

先生よりご指導いただき、体操に脳トシを入れて頂きながら皆で楽しく体操をしています。

是非仲間に入って頂き、体操を身につけて元気にすごしましょう。

日時：毎週金曜日

13:30～14:30

(毎月4回)

場所：多目的ホール

会費：月謝月1,000円

(月初めに入金する)



※入会時にはスポーツ保険に入会して頂きます。

毎年4月が切り替えて、65歳以上の方は、1,200円(年)です。

65歳以下の方は、1,850円(年)です。

内容：イスに座って行う体操



**※見学をご希望の方は、下記までご連絡下さい。**

連絡先：駒岡地域ケアプラザ

電話：570-6601 担当：氏家

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。



今年も花粉ピーク期を迎え、春が着実にやって来ているということでしょう。暖かい日の次はまた寒く、風邪なのか花粉症なのか、マスクが手放せない日が続きますね。(M・M)

平成二十八年度が終わり、また新たな年度が4月より始まります。地域の皆さんが楽しめるような事業ができるように、色々な人と話をしながら「うーん」と考えている日々です。(M・U)

春は別れと出逢いの季節です。私も今まで乗っていた車とお別れし、新しく車を買いました。暖かくなったら、ドライブへ行こうと思っています。別れを悲しんだら、出逢いにワクワクしましょうよ！(A・Y)

編集後記