

平成 29 年 5 月号

KOCO か ね ら ば ん



～^{しあわせ}安心して幸福に暮らせる町を目指して～

パパのためのお役立ち講座

今回の講座は、こどもが間違えて飲み込んでしまった場合、どう対応をしたら良いかを学びます。駒岡消防出張所から講師をお招きし、開催します。
(大雨警報や災害が起きた時は、講師派遣できないので講座は中止になります。)

日 程：6月 17日(土) 10:30～12:00
内 容：「こどもに危険なことがあったら・・救命救急法」
講 師：駒岡消防出張所 工藤所長
場 所：多目的ホール
募集人数：10名 *パパのみ参加(子どもを連れて来ても可)
対 象：0～3才児のお子さんがいるパパ

★ お申込みは、ケアプラザに電話か来所にてお願い致します。

駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家・川崎



ベビーマッサージ教室

ママのあたたかい手で触れることで、赤ちゃんはリラックスし心身の発達や運動機能も高まります。あっという間の赤ちゃんとの時間を、ベビーマッサージを通じて宝物の時間にしてみませんか？

日 時：①6/19(月) ②7/10(月) 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)

内 容：足のマッサージ中心で全身のマッサージを行います。

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：駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家・川崎



.....
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。
.....

こどもと一緒に♪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 6月27日（火） ② 7月25日（火）
③ 9月25日（月） ④ 10月31日（火）＊1回参加も可能です。
10：30～11：30
- ＜場 所＞ 多目的ホール ＜対象年齢＞ 1歳～3歳
- ＜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
- ＜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
- ＜定 員＞ 12組（先着順）
- ＜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



子育て居場所 ままほっとるーむ

「ママ同士ゆっくり、お話ししたい!」「子育てのこと、他のママに聞いてみたいな～」
“ままほっとるーむ”は、お話しの時間お子さんから少し離れて、ゆっくりすることができます。
親子で楽しめる手遊びの時間もあります。

日 時：第2金曜日 10時～12時

※8・12月はお休みになります。 ※1回のみ参加でも可

場 所：多目的ホール

定 員：12組〈申込み制〉 ＊申込み開始は、1ヵ月前！

対 象：0～3歳児のお子さんと保護者 ＊同室でおしゃべり会参加もできます。

参加費：100円（お茶代）

（お問合わせ・お申込み先）駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家・川崎



第67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？

「三匹の侍」

出 演：丹波 哲郎・平 幹二郎・長門 勇（制作：昭和39年）

日 時：7月 27日（木）13：30～（13：00開場）

会 場：多目的ホール 上映時間：94分

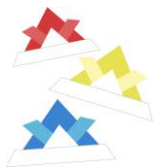
定 員：先着50名

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：6月 26日（月）から開始です。

電 話：570-6601 担当：氏家・宮本





4月行事

お花見週間

3/27(月)～4/1(土)



駒岡第一公園へ行きました。残念ながら、開花した桜はわずかでした。「10個咲いてた」「14個だった」・・・と・・・

数えられる程度でしたが、それでも外の空気は、気持ち良く公園内を楽しく散歩できました。

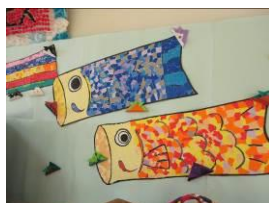


5月行事

端午の節句

5/3(水)～9(火)

五月人形を飾り、ちぎり絵の鯉のぼりを貼りました。お風呂は菖蒲湯。夕暮れサロンでは、童心に帰り紙飛行機を飛ばしてみました。



教えて

レクリエーション～手芸編～ 5・6月手芸プログラム

ひねり結びストラップ



- ① 牛乳パックを細く5枚切る。
- ② 布地を貼って、輪を作り5本通して形を作る。
- ③ 上下にひもを通し、ビーズをつけて完成。

にゃんにゃんマスコット



- ① 割り箸にティッシュを巻き、紙粘土をつけ頭と胴体をつくる。
- ② 耳もつけて柄紙をちぎり貼る。
- ③ 目、鼻、リボンをつけて完成。

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～

「梅雨期の健康対策について」

梅雨時は誰でも体がだるい、疲れやすくなる時期です。

その原因は温度差にあります。天気が変わりやすく、冷え込んだり暖かくなったりします。そのため体が知らず知らずに、ダメージを受けています。

そんな時の対策としては、外出時に1枚羽織るものを持ったり、天気の良い日は太陽の光を浴びて体内時計の調節をしたり、しっかり栄養や睡眠をとる、といった規則正しい生活をするのが大切になります。

女性利用者様とのひととき・・・

スタッフ「さあ、皆さんトランプやり
ましょう！」
利用者 A 様「何やるの？」
スタッフ「ジジぬきやりましょうか？」
利用者 B 様「ジジぬきって何？」
スタッフ「ここには“ババァ”はいな
いから、ババぬきじゃなく
ジジぬきやりまーす！」

一同 大爆笑の中、ババぬきならぬ
ジジぬきが始まりました。



(ある日のデイサービス)

渡る世間は話ざかり



利用者様との会話で・・・

スタッフ「皆さん新婚旅行はどちらへ行
かれました？」
利用者 A 様「我々の時代は熱海だね。」
利用者 B 様「箱根へ米を持参で行った
よ。米を持っていかないと
作ってくれなかった。」
利用者 C 様「結婚して1週間で、主人
は召集されてそれどころ
じゃなかったわ。」

皆様の戦争体験を伺う度に、平和の尊さ
を感じます。



《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～



新聞棒 1 本で、こんな体操を行えます！



- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ① 棒の真ん中を持ち、手首を回転 | → 手首の動きを良くします。 |
| ② 片手で棒の端もち大きく円を描く | → 肩回しをスムーズに行えます。 |
| ③ 頭の上で棒の両端を持ち、体を左右に倒す | → 体の両脇の節を強くします。 |
| ④ 棒の両端を持ち、ボード漕ぎをする | → 肩の柔軟性を引き出します。 |
| ⑤ 棒を投げてキャッチする | → 素早い動作で脳に刺激を与えます。 |

～ お知らせ ～



＜お誕生日週間＞

6/19 (月)～24 (土)

7/17 (月)～22 (土)

＜防災訓練週間＞ 6/12 (月)～ 17 (土)

＜七夕週間＞ 7/ 3 (月)～ 8 (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、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

認知症サポーター養成講座

開催日：6月28日（水）13：30～15：00

参加費：無料

内 容：認知症について学びます。

定 員：30名

対 象：地域にお住まいの方

申込日：5月24日（水）10時～

申込先：末吉地区センター

※電話受付は5月25日9：00～になります。



認知症サポーターキャラバン

共催：駒岡地域ケアプラザ

末吉地区センター

〒230-0011 横浜市鶴見区上末吉2-16-16

TEL 045-572-4300 FAX 045-586-1229

※休館日 毎月第4月曜日・年末年始 12月28日～1月4日



みんなとつながるまちづくり

NPO法人

鶴見区民地域活動協会



高齢者安全運転教育講習会

日 程：平成29年6月29日（木）14：00～15：00

場 所：駒岡地域ケアプラザ多目的ホール

内 容：事件事例や道交法・免許の返納方法等について学びます。

対 象：高齢ドライバーの方、またはそのご家族の方、興味のある方

講 師：鶴見警察交通総務係

参加費：無料

定 員：30名程度

申込み：窓口もしくは下記までお電話で



申込み先 駒岡地域ケアプラザ

☎045-570-6601

担当：樫本・一杉まで

ご参加お待ちしております。



“元気なお便りのための”

介護者の
つとめ
イベント

おなか元気教室

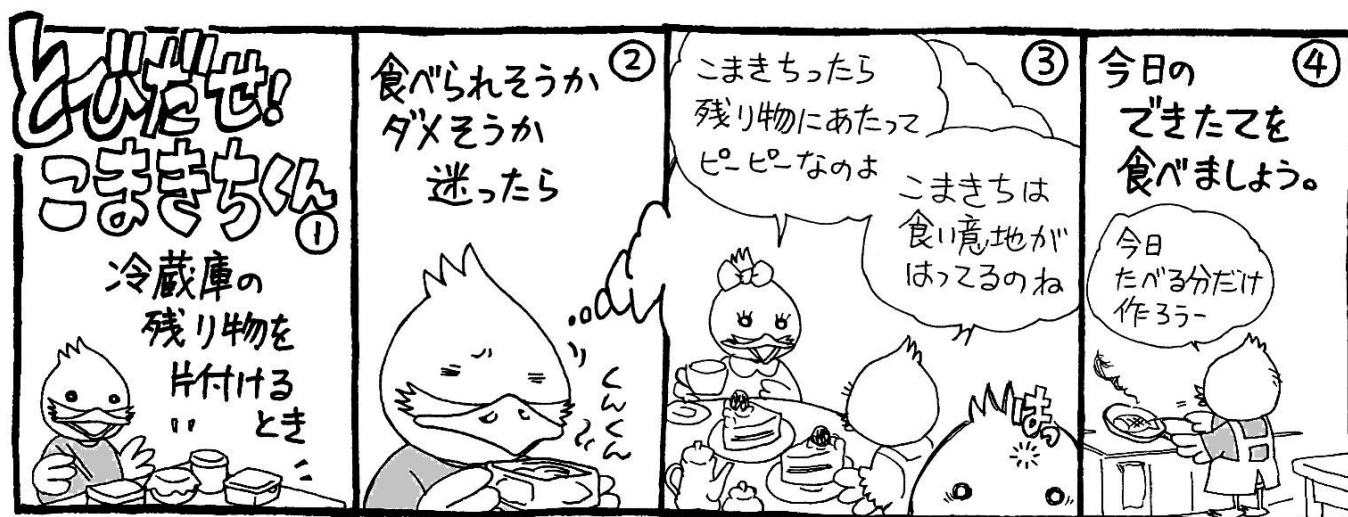
おなかの健康は元気のヒケツ！
腸を知って健康な毎日を送りましょう！

- ◆開催日：7月5日（水）
- ◆時 間：14：00～15：30
- ◆場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆内 容：お腹の仕組み・便のこと・腸内細菌・
免疫について学びましょう！
- ◆対 象：介護者の方・地域の方（定員30名）
- ◆参加費：無料
- 【協力】神奈川東部ヤクルト株式会社



【お申込み・お問合せ】

駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・樫本



配食ボランティアグループ ランチ末吉「つむぎ」

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



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

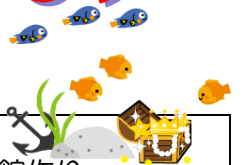


～子どもと一緒に、鶴見の自然を楽しもう～

鶴見には川や山もあり、親子で楽しめる場所がたくさんあります。

鶴見川で生き物観察などして、鶴見で子育て楽しみませんか？

★ 7月30日（日） 9:00～14:00	9:00 集合 駒岡地域ケアプラザ 講座後、鷹野大橋下移動	「こどもの水辺 安全講座」 生き物を捕まえて鶴見川水族館作り 水辺での安全な遊び方を学ぼう （保険代：大人・子各300円）
★ 9月16日（土） 10:15～15:00	10:15 集合 鷹野大橋下→駒岡地域 ケアプラザ	「ハゼを釣ってみよう」 生き物観察もできます。 （保険代：大人・子各300円）



【対象者】未就園児～小学生の親子 10組（小5年以上はこどもだけの参加可）

【持ち物】昼食、飲みもの、長そで、長ズボン、軍手、濡れても良い服装と靴（サンダルは不可）、タオル、着替え等

・汚れても良い靴と長靴下で川に入ります。履きかえ用の靴をご用意ください。

（長靴は泥に取られて脱げてしまうので適しません。）

・保護者の方も一緒に入るので、濡れても良い服装と靴、着替えをお願い致します。

☆イベント1回のみ参加もできます。

【主催】つるみ“ままっぷ”を作る会

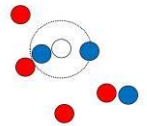
【共催】下流ネット・鶴見/流域連携よこはま/ 駒岡地域ケアプラザ



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



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。

今後の予定（毎月第4土曜日）

6月24日 7月22日 8月26日

9月23日 10月28日 11月25日 12月23日

お問い合わせ

駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・宮本

電話：570-6601

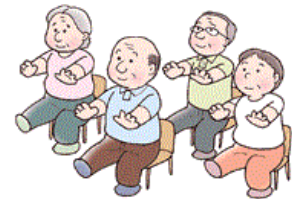
転倒骨折予防体操「サルビア会」・「なでしこ会」会員募集！

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。

サルビア会→毎週金曜日 13:30~14:30（毎月4回）

なでしこ会→毎週金曜日 14:45~15:45（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。



端午の節句に向け、ちぎり絵やかぶとの折り紙を利用者様に作って頂き、鯉のぼりや五月人形は、介護職やドライバーとで飾りました。「皆で作るデイサービス、うちって良いなあ」と改めて思いました。
(A・Y)

ゴールデンウィークにどこか行こうかなと調べていたら、どこの予約が一杯でした。結局近場の横浜や桜木町、山下公園をぶらつきました。
(M・U)

世の中では、ゴールデンウィークで八連休等と浮かれています。普通に仕事しておりました(笑)。シーズン中は込むので、平日に外出する方がいいですね。(O・K)

編集後記